

VOL 6 - ISSUE 58 MAY 2014

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

Rs. 120



Regd. No. SC-1333



WWW.PAKSOCIETY.COM

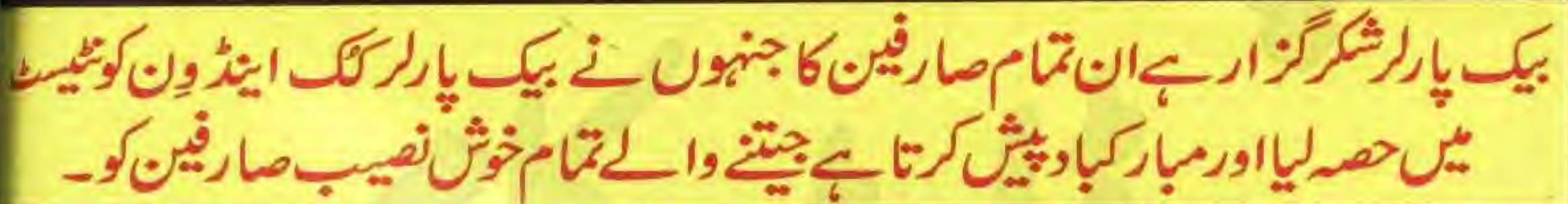
مصالحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزید ارترا کیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ



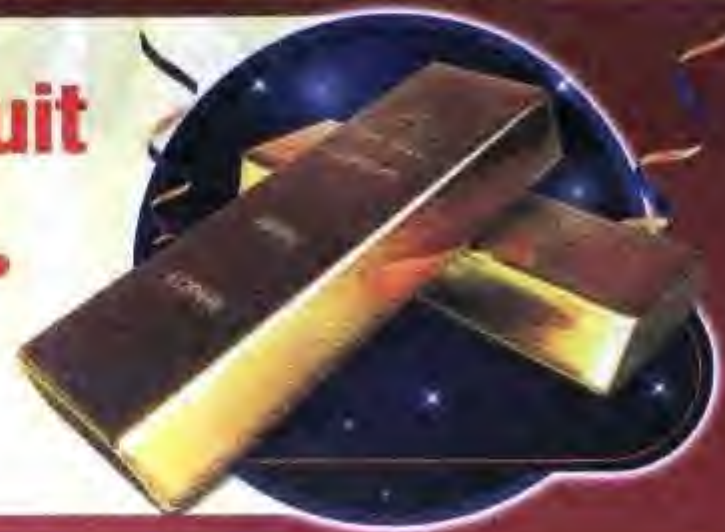
2 in 1

بیک پارلر مزے دار Menu

- ہاٹ اینڈ ساور نوڈلز
- چکن چلی اسپیکھی
- چکن چاؤسن اسپیکھی
- چکن منچورین



• عاصمہ (کراچی) • نادیہ نسرین اختر (اسلام آباد) • تمسیلہ (لاہور)
• ضیغم شکور (فیصل آباد) • زرنا ب سعادت (کراچی)



Westinghouse 7211-1/0

Westpoint Fryer

Westpoint Fryer



CONTENTS

MASALA

TV FOOD MAG



51

Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

18

Masala City News

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبریں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

57

Tarka

ترکا

22

Masala Knowledge

صحت چاہئے تو ناشتہ ضرور کیجئے

غیر پرچہ بنی پڑھنا اور ریاضتیں سمیت ذیلی بیماریوں کو واضح طور پر کم تھوڑا سا ناشتہ سے منسلک کیا جاسکتا ہے

63

Food Diaries

فوڈ ڈائریز

25

Dawat

دعوت

69

Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

31

Handi

ہانڈی

75

Lively Weekends

لایو لی ویکی اینڈز

37

Live@9

لایو ایٹ نائن

79

Masala Kids

کہانی ٹماٹر کے عروج و زوال کی

اس بات پر سب متفق ہیں کہ ٹماٹر کے بغیر اس دنیا میں اتنا مزہ نہ ہوتا جتنا اب ہے

43

Masala Mornings

مصالحہ مارننگز

81

Masala Kids

بچوں کے پسندیدہ کھانے گھر پر تیار کریں

گھر میں بنانے والے کھانے جیسا کہ پڑھیں پختہ بنائیں معمول کے کھانوں کے بجائے بھی بنا جاسکتا ہے

محترم قارئین السلام وعلیکم!

ہر سال مئی کے مہینے کو مزدوروں سے منسوب کرتے ہوئے دنیا بھر میں یکم مئی کو مزدوروں کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس موقع پر نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں اس حوالے سے تقریبات، سمیناروں، کانفرنسوں اور ریلیوں کا انعقاد کیا جاتا ہے جن میں شکاگو کے محنت کشوں کے ساتھ اظہار یکجہتی سمیت مزدوروں اور محنت کشوں کے مسائل کو اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ مسائل کے حل اور ان کے حقوق کی فراہمی کے لئے آواز اٹھائی جا رہی ہے۔ یہ دن 1886ء میں شکاگو کے مقام پر مزدوروں کے حقوق کے تحفظ کے لئے ہونے والے احتجاج کا نتیجہ ہے جب مزدوروں نے اُجرت، طبی سہولیات اور کام کا دورانیہ 8 گھنٹے کرنے کا مطالبہ کیا اور اپنے اس مطالبے کی پاداش میں ان مظلوموں، محکوموں اور مجبوروں کو بے پناہ مشکلات سنبھانی پڑیں۔

مزدوروں کے عالمی دن کے موقع پر جہاں مزدوروں کے استحصال کا سلسلہ بند کرنے کا مطالبہ کیا جا رہا ہے وہاں پوری دنیا میں مہنگائی، اشیائے خورد و خوراک کی بڑھتی ہوئی قیمتوں اور غربت کے خلاف بھی احتجاج کیا جا رہا ہے۔ مزدور رہنماؤں کا کہنا ہے کہ موجودہ دور میں بھی مزدوروں کے اوقات کار اور کم از کم اُجرت کے حکومتی اعلان پر عمل نہیں کیا جا رہا ہے۔ دور حاضر میں مزدوروں کو نہ صرف بیروزگاری، غربت اور مہنگائی کا سامنا ہے بلکہ گیس اور بجلی کی لوڈ شیڈنگ کی وجہ سے ہزاروں صنعتیں بند اور لاکھوں محنت کش بے روزگار ہو گئے ہیں۔ مزدور رہنماؤں کا کہنا ہے کہ حکومت کی جانب سے کم از کم اُجرت 7 ہزار روپے مقرر کئے جانے کے باوجود اس پر عمل درآمد نہیں کیا جا رہا۔ نجی شعبے کے محنت کش اب بھی 3 سے 4 ہزار روپے ماہانہ پر ملازمت کرنے پر مجبور ہیں جب کہ دوسری مراعات کا تو کوئی تذکرہ ہی نہیں ہے۔ فی زمانہ اتنے مشاہرے میں 2 وقت کی روٹی کا بندوبست بھی بڑی بات نظر آتی ہے یہی وجہ ہے کہ آج زیادہ تر گھرانوں میں بڑے تو بڑے بچے بھی معاشی مسائل کے حل کے لئے سرگرداں نظر آ رہے ہیں۔

اس ضمن میں حکمران طبقے کو بروقت سنجیدہ کوششیں کرنی ہوں گی۔ 2010ء میں بنائی جانے والی لیبر پالیسی میں مزدوروں کے کئی اہم مسائل کا حل ہے۔ حکومت اپنے تمام وسائل کو بروئے کار لاتے ہوئے 2010ء کی لیبر پالیسی پر عمل درآمد یقینی بنائے۔ اس کے علاوہ اگر عہد حاضر کے تمام صنعتی مزدور کسان، ذہنی اور جسمانی مشقت کرنے والوں، سول سوسائٹی، وکلاء، اکثر اساتذہ اور تمام پسماندہ طبقات متحد ہو کر استحصال سے پاک معاشرے کے قیام کا عزم لے کر میدانِ عمل میں اتر آئیں تو ایک ایسے معاشرے کا قیام زیادہ مشکل نہیں جہاں مساوات، بھائی چارہ، امن، عدل و انصاف اور قانون کی بالا دستی ہو۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ فضا فرقان

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی، munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی، 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

10/11، حسن علی اسٹریٹ، محلہ آئی آئی چندر گروڈ کراچی۔ پاکستان پوسٹ اینڈ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خبریں کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

ماسٹر شیف پاکستان میں خوش آمدید

دنیا بھر میں مقبول ترین رائلٹی شو ماسٹر شیف پاکستان میں بھی آ گیا ہے۔ اس شو کا مقصد نوآ موز کھانا پکانے کے شائقین کی زندگیوں کو ان کی خواہش کے حصول کے قریب کرنا ہے۔ گزشتہ دنوں اس حوالے سے کراچی کے ایک مقامی ہوٹل میں ایک انتہائی پُر وقار میڈیا بریفنگ کا انعقاد عمل میں آیا جس میں بتایا گیا کہ ماسٹر شیف پاکستان کا پہلا فاتح تلاش کر رہا ہے۔ میڈیا بریفنگ کی میزبانی کے فرائض سدرہ اقبال نے انجام دیئے جب کہ تقریب کے مہمان خصوصی پاکستان میں آسٹریلیا کے ہائی کمشنر پیٹر ہیورڈ (Peter Heyward) تھے۔ تقریب میں نائلہ نقوی، یوسف بشیر قریشی، نیو جیری، عائشہ فاروقی، ہاشوائی اور وردا سلیم کے علاوہ کھانوں کے شائقین، صحافیوں، معززین شہر اور ٹی وی موسیقی اور فیشن کے جگمگاتے ستاروں نے بھرپور انداز میں شرکت کی۔ شرکاء کو ماسٹر شیف پاکستان کی تفصیلات بتائی گئیں۔ تقریب کے اختتام پر حاضرین کے لئے پُر تکلف چائے کا اہتمام کیا گیا۔



پیور ہیلتھ کیفے کا افتتاح

پیور ہیلتھ کیفے نے کافٹن کراچی میں اپنی پہلی برانچ قائم کر دی۔ پیور ہیلتھ کیفے کا دعویٰ ہے کہ وہ فاسٹ فوڈز کے شائقین کو تازہ اور صحت بخش برانڈ فراہم کر رہے ہیں۔ اس ضمن میں گزشتہ دنوں ٹیک II کی جانب سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں مختصر کھانوں کی پیش کش کے ساتھ ڈیزائنر منصور اکرم کے ملبوسات کی نمائش بھی کی گئی۔ تقریب کی میزبانی کے فرائض انوشے اشرف نے انجام دیئے جب کہ مہمان خصوصی تاج کارپوریشن کے سی ای او اور پاکستان میں پیور ہیلتھ کیفے کے ماسٹر فرنچائز محمد اسلم شیخ تھے۔ تقریب میں فنکاروں، صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جنہیں مشروبات اور لسیچائرز سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔





گنسوے کی شاخ کا قیام

مشہور و معروف گنسوے ریسٹورنٹ نے گزشتہ دنوں ایس ایم سی ایچ سوسائٹی کراچی میں اپنی تیسری شاخ کا افتتاح کر دیا۔ یاد رہے کہ گنسوے چائیز ریسٹورنٹ کی صف کا ایک انتہائی بہترین ریسٹورنٹ ہے جہاں مستند چائیز کھانوں کا وسیع انتخاب پیش کیا جاتا ہے۔ کراچی میں قائم دیگر دو برانچوں کی کامیابی کے بعد گنسوے نے اپنی تیسری برانچ بھی قائم کر دی۔ اس حوالے سے منعقدہ تقریب میں شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جنہیں گنسوے کے مزیدار کھانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع میسر آیا۔



مارکو پولو ریسٹورنٹ کا از سر نو ترمیم و آرائش کے بعد آغاز

ہوٹل پرل کانٹی نینٹل کراچی نے اپنے ریسٹورنٹ مارکو پولو کو ایک نئی شکل دے دی ہے۔ نئے مارکو پولو کا افتتاح معروف صنعت کار ایس ایم منیر امریکی قونصل جنرل مائیکل ڈاؤمین اور پی ای کے جی ایم عظیم قریشی نے کیا۔ ریسٹورنٹ میں معروف مصور ڈاکٹر محسن کیانی کے بنائے گئے فن پارے بھی لگائے گئے۔ تقریب میں روی قونصل جنرل، چائیز ڈپٹی قونصل جنرل، انڈونیشیاء کے قونصل جنرل سی پی ایل سی کے سربراہ احمد چنائے اور معروف صنعت کار میاں زاہد حسین سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر بات چیت کرتے ہوئے عظیم قریشی نے کہا ”ہماری پہلی ترجیح ہمارے صارفین ہیں اور ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ان کو مسلسل جدت فراہم کی جائے آج کی تقریب بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔“ انہوں نے کہا ”ہمارے صارفین کو اب مارکو پولو آ کر ایک نیا احساس ہوگا اور یہی احساس ہماری کامیابی کی سند ہے۔“



ویٹ مس سپر ماڈل 2014ء کی پریس کانفرنس

ویٹ نے سال 2014ء کی مس سپر ماڈل کے مقابلوں کا اعلان کیا جس کے مطابق 8 اقساط پر مشتمل ایک حقیقت پر مبنی پروگرام کے ذریعے ویٹ مس سپر ماڈل 2014 کا انتخاب کیا جائے گا۔ اس ضمن میں منعقدہ پریس کانفرنس کی نظامت کے فرائض تہینہ خالد نے انجام دیے ہوئے حاضرین کو تفصیلات سے آگاہ کیا۔ تقریب میں نامور ماڈلز کے علاوہ صحافیوں نے شرکت کی جن کی تواضع پرنکلف چائے سے کی گئی۔

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ



انڈوں کا استعمال دل کے لئے مفید ہے

عام طور پر بڑی عمر کے افراد دل کے تحفظ کے لئے انڈوں کا استعمال ترک کر دیتے ہیں لیکن امریکی ماہرین کی ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ انڈوں کا استعمال دل کے لئے مفید ہے۔ تحقیق کے مطابق انڈوں میں موجود قدرتی اجزاء دل میں پیدا ہونے والے ٹھانص کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور لمبیا سے بھرپور انڈوں میں سیر شدہ چکنائی پائی جاتی ہے جو جسم میں داخل ہو کر جمتی نہیں۔ ماہرین کے مطابق ایک ہفتے کے دوران کم از کم 6 انڈے کھانے چاہئے جو نہ صرف دل کی صحت کے لئے فائدہ مند ہیں بلکہ ان کے انسانی صحت پر کسی قسم کے مضر اثرات بھی مرتب نہیں ہوتے۔



ادرک بے شمار فوائد کی حامل

پکوانوں کا ذائقہ بڑھانا ہو یا کھانا ہضم کرنا ہوا ادرک ہر معاملے میں کام آتی نظر آتی ہے۔ ہر موسم میں دستیاب زمین کے اندر سے نکلنے والی اس جڑی بوٹی کے فائدے زمین کے اوپر رہنے والوں کے لئے بے شمار ہیں۔ پیٹ میں درد ہو جی متلا رہا ہو یا پھر سر چکر رہا ہو تو ادرک کو چوب کر کے کھالیں۔ سرویوں میں ٹھنڈ سے بچنا ہو یا نزلہ زکام سے علاج ہے ادرک۔ ماہرین جوڑوں کا درد بھگانے اور سوجن ختم کرنے میں ادرک کو اکسیر ماننے کے ساتھ سلطان سے بچانے والی خوبیوں کا حامل بھی بتاتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ادرک قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔ روزانہ اس کی تھوڑی سی مقدار کھانے سے بھی صحت بہتر ہوتی ہے۔



آلو کا استعمال ذہنی دباؤ سے بچاتا ہے

سبزیوں میں آلو کی اہمیت اور افادیت سے انکار ممکن نہیں۔ قدرت نے اس سبزی میں بے پناہ قوت اور لذت رکھی ہے۔ آلو میں نشاستے، نمکیات، روغن، لمبیا اور حیاتین کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو کئی بیماریوں کے خاتمے میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک آلو میں 110 حرارے ہوتے ہیں جو صحت کے لئے نہایت مفید ہیں۔ آنکھوں کے گرد آنے والی سوجن کو آلو کے تیلے رکھ کر ختم کیا جاسکتا ہے۔ اسے کھانے سے جوڑوں کے درد سے نجات ملتی ہے۔ آلو کا استعمال دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ ایک جدید تحقیق یہ بھی کہتی ہے کہ آلو کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بنانے والوں میں ذہنی دباؤ کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور آلو بلند فشار خون کو بھی قابو میں رکھتا ہے۔



صحت چاہئے تو ناشتہ ضرور کیجئے

پیٹ پر چربی چڑھنا اور ذیابیطس سمیت ذیلی بیماریوں کو واضح طور پر کم غذائیت والے ناشتے سے منسلک کیا جاسکتا ہے

محققین نے 1981ء میں اسکولوں میں زیر تعلیم نوجوان جماعت کے طالب علموں کو ایک مشاہدے کا حصہ بنایا اور ان کی ناشتہ کرنے کی عادت کا ریکارڈ تیار کیا۔ ان طالب علموں سے ناشتے میں اُن کی پسندیدہ غذاؤں سے متعلق سوالات کئے گئے۔ مشاہدے میں شامل شرکاء کو 2008ء میں 27 برس کے بعد صحت کے ایک معائنے سے گزارا گیا۔ مشاہدے کے نتیجے میں معلوم ہوا کہ جو لوگ نوجوانی میں ناشتہ کو نظر انداز کرتے تھے یا پھر کم غذائیت والا ناشتہ کرتے تھے اُن میں بالغ ہونے پر ”میٹابولک سینڈروم“ میں مبتلا ہونے کے امکانات اپنے اُن ساتھیوں کے مقابلے میں 68 فیصد زیادہ تھے جو مطالعے کا حصہ تھے اور نوجوانی میں بھرپور غذائیت والا ناشتہ کرتے تھے۔ تحقیق میں نوجوانوں کے سماجی اور اقتصادی پس منظر کے علاوہ اُن کے طرز زندگی کے بارے میں بھی سوالات شامل کئے گئے تھے لیکن نتائج میں کم غذائیت والا ناشتہ بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ بن کر ظاہر ہوا۔ تحقیقی مطالعے کے مطابق پیٹ پر چربی کا چڑھنا، ذیابیطس اور ذیلی بیماریوں کو واضح طور پر نوجوانوں کے کم غذائیت والے ناشتے سے منسلک کیا جاسکتا ہے۔ تحقیق کا نتیجہ بتاتا ہے کہ خراب ناشتہ خون میں ذیابیطس کے تناسب پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ سائنس کی دنیا کی ایک اور تحقیق بتاتی ہے کہ صبح زیادہ حراروں والا ناشتہ کرنے سے ذیابیطس اور موٹاپے کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے، لہذا ناشتے میں زیادہ چیزیں کھانے جب کہ دوپہر اور رات کے کھانوں کو مختصر رکھنے سے وزن میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

کچھ دنوں پہلے کوئی تذکرہ کر رہا تھا کہ اب سے کچھ عرصہ قبل تک لوگ ناشتے میں نہاری اور پائے نہایت شوق سے کھاتے اور کھلاتے تھے لیکن گزرتے وقت نے ان روایات کو متروک کر کے رکھ دیا ہے۔ گرما گرم پرائیوں کی جگہ ڈبل روٹی، پاپے اور دلیوں نے لے لی ہے اور نوجوان نسل تو اس سے بھی بے زار نظر آتی ہے۔ ڈبل پتلے نظر آنے کے جنون نے انہیں لذت دار کھانوں سے دور کر دیا ہے جو ان کی صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے اسی وجہ سے ہمارے بزرگ اچھے اور صحت بخش ناشتے کو ضروری قرار دیتے تھے اور آج بھی سائنس دان ناشتے کو صحت کے لئے اہم مانتے ہیں۔

سوئیڈن سے تعلق رکھنے والے سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ نوعمری میں ناشتہ چھوڑنے یا بغیر غذائیت والا ناشتہ کرنے کے منفی اثرات لگ بھگ 3 عشروں کے بعد بیماریوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ ایک امریکی تشریاتی ادارے کے مطابق محققین نے کہا ہے کہ نوجوانی میں غذائیت سے بھرپور ناشتہ کرنے کی عادت کے حامل افراد کی نسبت زمانہ طالب علمی میں اچھا ناشتہ نہ کرنے والے 3 برس بعد کہیں زیادہ ”میٹابولک سینڈروم“ کی علامات میں مبتلا پائے گئے۔ طب کی زبان میں ”میٹابولک سینڈروم“ کی اصطلاح ذیابیطس، بلند فشار خون اور موٹاپے جیسی بیماریوں کے مجموعے کے لئے استعمال ہوتی ہے جن سے دل کے دورے اور فالج کے خطرے میں کمی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔



Beef Red Pepper

بیف ریڈ پیپر

Ingredients:

Undercuts (finely cut)	300 grams
Onion	1
Spring onions	2 stalks
Dry, long red chillies	3
Garlic	4 cloves
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Black pepper powder	1/4 tsp
White pepper powder	1/4 tsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Lettuce	for decoration

Method:

- Thickly cut onion, spring onions, red chillies and garlic.
- Heat oil in a pot and thoroughly fry garlic, chillies and undercut.
- Add remaining ingredients except cornflour and cook for few minutes; gradually add cornflour while continuously stirring and cook for 5 minutes.
- Decorate serving dish with lettuce and place Beef Red
- Pepper on top; serve hot.

اجزاء:

ایڈرکٹ (باریک کٹا ہوا)	300 گرام
پیاز	ایک عدد
ہری پیاز	2 عدد
سوئی لالی مرچیں	3 عدد
لہسن	4 جوے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ
ہوئی سفید مرچ	1/4 چائے کا چمچ
دوسرے ساس	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچ
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

پیاز، ہری پیاز، لال مرچوں اور لہسن کو موٹا موٹا کاٹ لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن، لال مرچوں اور ایڈرکٹ کو اچھی طرح سے بھجھیں۔ اس میں علاوہ کارن فلور باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور ملا کر مزید 5 منٹ تک پکائیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجا کر اس پر بیف ریڈ پیپر نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Fish Yogurt Masala

مچھلی دہی مصالحہ

Ingredients:

Fish fillets	1/2 kg
Onion	1
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1/4 bunch
Mustard seeds	1 tbsp
Yogurt	250 grams
Egg	1
Gram flour	4 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp + for frying
Lettuce	for decoration

Method:

- Cut fish fillets into 2-3 inch pieces and marinate with egg, gram flour, lemon juice and salt; keep aside for a little while.
- Heat oil in a wok and fry fish golden.
- Heat oil in a separate wok and fry onion golden; add all ingredients including fish but except yogurt and fry. Add yogurt and cook till oil separates.
- Decorate serving dish with lettuce and place fish on top; serve.

مچھلی کے قے	1/2 کلو	لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پیاز	ایک عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا پسین اورک	2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/4 گڈی	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
رائی دانے	ایک کھانے کا چمچ	سٹنا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	250 گرام	نمک	حسب ذائقہ
انڈہ	ایک عدد	تیل	4 کھانے کے چمچے +
پسین	4 کھانے کے چمچے	تلنے کے لئے	سجانیے کے لئے
		سلا دپتے	

ترکیب:

مچھلی کے 2 سے 3 انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں اس میں انڈہ، پسین، لیموں اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑائی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑائی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں علاوہ دہی باقی تمام اجزاء بھر مچھلی ڈال کر بنوئیں پھر دہی ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ ڈش کو سلا دپتے سے سجائیں اور مچھلی نکال کر پیش کریں۔



Fried Vegetable Bhujia

سبزیوں کی تلی ہوئی بھجیا

Ingredients:

Bottle gourd	300 grams
Ribbed gourd	300 grams
Okra	300 grams
Onions (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Green chillies (finely cut)	5
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Fresh coriander seeds (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Red chilli powder	½ tbsp
Turmeric powder	½ tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup + for frying
Ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Cut both gourds and okra into rounds.
- Heat oil in a wok and fry vegetables; remove.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; add all ingredients except vegetables and cook till oil separates.
- Add vegetables and cook on low flame for 10 minutes; dish out.
- Sprinkle ginger and serve.

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	نئی ہوئی لال مرچ	300 گرام	لوکی
ایک کھانے کا چمچ	کٹا ہوا دھنیا	300 گرام	ٹرٹی
ایک کھانے کا چمچ	کٹا ہوا سفید زیرہ	300 گرام	بھنڈیاں
½ کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
½ کھانے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور رک	5 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک	¼ گڈی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
¼ پیالی + تلنے کے لئے	تیل	ایک چائے کا چمچ	قصوری میتھی
چھڑکنے کے لئے	اورک (باریک کٹی ہوئی)		

ترکیب:

لوکی، ٹرٹی اور بھنڈیوں کو گول کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور سبزیاں تیل کر نکال لیں۔ دھنیا میں تیل گرم کر کے پیاز باوا دی کریں اور علاوہ سبزیاں باقی تمام اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک بنوئیں۔ اس میں سبزیاں ڈالیں اور ہلکی آگ پر 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے اورک چھڑک کر پیش کریں۔



Hot and Spicy Prawns

ہاٹ اینڈ اسپائسی جھینگے

Ingredients:

Prawns (big)	300 grams
Onion (chopped)	1
Ginger (chopped)	1 tbsp
Whole hot spices	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Yogurt	1 cup
Screwpine	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

پسپا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
دہی	ایک پیالی
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
جھینگے (بڑے سائز کے) 300 گرام	
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
اور ک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ٹاٹ گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسپا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

جھینگوں میں چیرا لگا کر کتاب کی طرح کھول لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور اور ک تھمیں۔ اس میں دھنیا، لال مرچ، گرم مصالحہ اور لہسن اور ک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں دہی ملا کر تیل اوپر آنے تک بھونیں پھر جھینگے، کیوڑہ، ہرا دھنیا اور نمک ڈال کر 2 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔

Method:

- Slit open prawns from centre.
- Heat oil in a wok and fry onion and ginger. Add coriander, red chillies, hot spices and ginger/garlic and cook for few minutes.
- Add yogurt and cook till oil separates.
- Add prawns, screwpine, fresh coriander and salt; cook for 2 minutes and dish out.



Fruit Pasta Pudding

فروت پاستا پڈنگ

Ingredients:

Mixed fruits (canned)	1 cup
Nutmeg (powdered)	1/4 tsp
Walnuts (chopped)	50 grams
Pasta (boiled)	2 cups
Sour cream	100 grams
Cottage cheese	300 grams
Eggs	2
Sugar syrup	1/2 cup
Brown sugar	2 tbsp
Butter (melted)	50 grams + for brushing

300 گرام	نخیر	ایک پیالی	اُچھلے پھل (ڈبے والے)
2 عدد	انڈے	1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی جائفل
1/2 پیالی	شوگر سیرپ	50 گرام	اُخروٹ (چوپ کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی	2 پیالی	پاستا (اُبلا ہوا)
50 گرام +	کھن (پکھلا ہوا)	100 گرام	ٹھنکی کریم
چکنا کرنے کے لئے			

Method:

- Brush butter on a Pyrex dish and spread layer of fruits in it.
- Sprinkle nutmeg and walnuts over them.
- Mix all ingredients except brown sugar in a bowl and add to dish; sprinkle brown sugar on top.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 25 minutes. When top turns golden, remove from oven and allow to cool.
- Serve cold

ترکیب:

پائیکس کی ڈش کو کھن سے چکنا کر کے پھلوں کی تہہ لگائیں۔ اس کے اوپر جائفل اور اُخروٹ پھیلا دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ براؤن چینی تمام اجزاء ملا کر پائیکس کی ڈش میں ڈالیں پھر براؤن چینی چھڑک دیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکائیں۔ جب اوپر سے سنہری رنگ آجائے تو اوون سے نکالیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



Stuffed Okra

Ingredients:

Okra	1/2 kg
Tamarind pulp	1/2 cup
Fennel seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Mustard seeds	1/2 tbsp
Coriander seeds	2 tbsp
Green chillies	6
Salt	to taste
Oil	1/2 cup

Method:

- Roast fennel, coriander, cumin and mustard seeds on an iron griddle; powder; add tamarind pulp.
- Slit okras open and fill with prepared masala.
- Heat oil in a wok and carefully fry okras while stirring with spoon.
- Add salt and green chillies and dish out.

بھری ہوئی بھنڈیاں

اجزاء:

بھنڈیاں	1/2 کلو
اٹلی کا گودا	1/2 پیالی
سونف	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
رائی دانے	1/2 کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	2 کھانے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں	6 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

سونف، دھنیا، زیرہ اور رائی دانے تو بے پر بھون کر باریک پیس لیں۔ اس میں اٹلی کا گودا ملا لیں۔ بھنڈیوں پر چیرا لگا کر مصالحہ ان میں بھر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے بھنڈیوں کو اس میں احتیاط سے چمچ چلاتے ہوئے تلیں پھر نمک اور ہری مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Fish Karahi

Ingredients:

King fish fillets	1 kg
White vinegar	½ cup
Tomatoes (chopped)	4
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	8
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Lemon juice	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander, green chillies, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

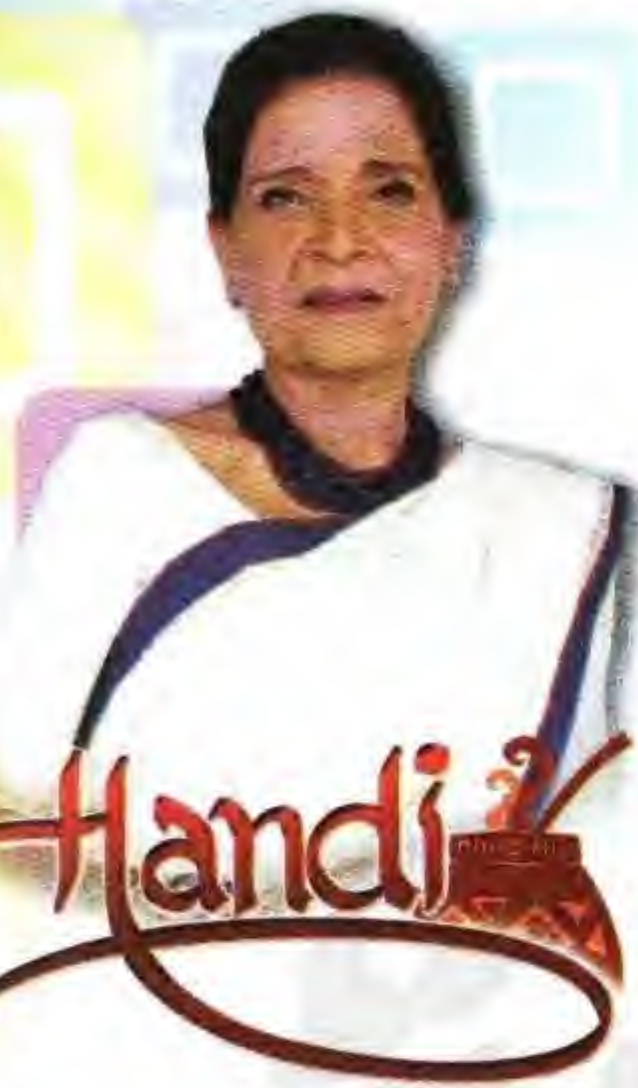
- Cut fish into small pieces and keep aside.
- Marinate with vinegar for 20 minutes; wash and strain fish.
- Heat little oil in a frying pan and fry fish golden.
- Thickly grind coriander, cumin and pepper together.
- Thoroughly fry yogurt, tomatoes, ginger/garlic, red chillies and hot spices in a wok; add fish.
- Add ground masala, lemon juice, green chillies, little oil and salt; tilt wok from side to side. Gradually add remaining oil and leave on dum.
- Sprinkle coriander, green chillies and ginger and serve.

مچھلی کی کڑاہی

ایک کلو	سریشی مچھلی کے فله
½ پیالی	سفید سرکہ
4 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	کنئی ہوئی لال مرچ
8 عدد	ہری مرچیں (باریک کنئی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور دک
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا
ایک چائے کا چمچ	کنئی ہوئی کالی مرچ
½ پیالی	دہی (پھینٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	تیل
چھڑکنے کے لئے	ہر ادھنیا، ہری مرچیں اور دک (باریک کنئی ہوئی)

ترکیب:

مچھلی کے فله کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک پیالے میں رکھیں۔ اس میں سرکہ لگا کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر دھو کر چھلنی میں رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے مچھلی کے ٹکڑے سنبری تل کر نکال لیں۔ دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ کو ملا کر موٹا موٹا پیس لیں۔ کڑاہی میں دہی، ٹماٹر، لہسن اور دک، لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر خوب بھونئیں، پھر مچھلی شامل کر دیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ، لیموں کا رس، ہری مرچیں، تھوڑا سا تیل اور نمک ڈالیں اور کڑاہی کو کپڑے سے پکڑ کر ہلائیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے پورا تیل ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کڑاہی ہر ادھنیا، ہری مرچیں اور ادوک چمڑک کر پیش کریں۔



Pickled Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Tomatoes (chopped)	3
Onions (chopped)	3
Green chillies (big)	5
Dried round red chillies	6
Garlic (peeled)	6 cloves
Tamarind pulp	1/2 cup
Fennel seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp

Filling Ingredients:

Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Mustard seeds	2 tbsp

Method:

- Roast filling ingredients on an iron griddle and powder.
- Add salt and 1 tbsp tamarind pulp.
- Slit green chillies lengthwise from centre and fill with masala.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; remove.
- In same pot cook chicken, turmeric and salt till dry.
- Add all ingredients except onion and tamarind pulp and fry for few minutes.
- Add pulp and cook on low flame for few minutes.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan and sauté chillies; add to pot and leave on dum.

اچارى مرغى

اجزاء:

مرغى کا گوشت	1/2 کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (بڑی والی)	5 عدد
سوںکی گول لال مرچیں	6 عدد
لہسن (چھلے ہوئے)	6 جوے
اٹلی کا گودا	1/2 پیالی
سونف	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

بھرنے کے اجزاء توے پر بھون کر پیس لیں۔ ان میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ اٹلی کا گودا ملا لیں۔ ہری مرچوں کے درمیان سے لمبائی میں چیرا لگا کر مصالحہ بھر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے نکال لیں۔ اسی دیکھی میں مرغی کا گوشت ہلدی اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز اور اٹلی کے گودا کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک بھونیں پھر اٹلی کا گودا شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ فرائننگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے مرچیں ہلکی سی تلیں اور دیکھی میں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Sambar

Ingredients:

Yellow lentils (soaked)	1 cup
Bottle gourd (cut small)	1/2
Eggplants, tomatoes (cut small)	2 each
Potato	1
Green chillies, Seed pods (cut small)	4 each
Onion (fried)	1
Ginger/garlic paste	1/2 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Fenugreek seeds	1/2 tsp
Coriander powder	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Tamarind pulp	1/2 cup
Luke warm water	2 cup
Salt	to taste

Tempering Ingredients:

Curry leaves	few
Whole dried red chillies	2
Mustard seeds	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Cook lentils, ginger/garlic, cumin, fenugreek, coriander, onion and water in a pot for 4 hours or till lentils are tender.
- Add remaining ingredients and cook on low flame.
- When all vegetables are tender, mash till well-mixed.
- Heat oil in a frying pan; fry all tempering ingredients and pour on Sambar.

★ Note: Use wooden spoon for cooking.

سامبر
اجزاء:

ایک پیالی	ارہر کی دال (بیگی ہوئی)
1/2 عدد	لوکی (چھوٹی کٹی ہوئی)
2,2 عدد	پیٹنگن ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)
ایک عدد	آلو
4,4 عدد	ہری مرچیں، مونگرے (چھوٹی کٹے ہوئے)
ایک عدد	پیاز (تلی ہوئی)
1/2 کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور رک
ایک کھانے کا چمچ	بھٹا اور پسا ہوا سفید زیرہ
1/2 چائے کا چمچ	میتھی دانے
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/2 پیالی	اٹلی کا گودا
2 پیالی	نیم گرم پانی
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب:

دیکھی میں دال، لہسن اور رک، زیرہ، میتھی دانے، دھنیا، پیاز اور پانی ڈال کر 4 گھنٹوں یا دال گلے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر ہلکی آگ پر پکائیں۔ جب تمام سبزیاں گل جائیں تو انہیں اچھی طرح سے گھوٹ کر یکجان کر لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں، اس میں بکھار کے اجزاء مل کر سامبر پر ڈال دیں۔

نوٹ: پکانے کے لئے لکڑی کا چمچ استعمال کریں۔



Potato Kheer

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4
Fresh milk	1 kg
Whole dried milk	250 grams
Condensed milk	300 grams
Sugar	2 cups
Green cardamoms	6
Pistachios (finely cut)	20
Almonds (finely cut)	20
Almonds, pistachios, silver leaves	for garnishing

Method:

- Boil milk in a pot.
- Add cardamoms, potatoes, and sugar; cook till thick and well-mixed.
- Remove from flame and add dried milk, condensed milk, almonds and pistachios and thoroughly mix.
- Remove Kheer in an earthenware container and garnish with almonds, pistachios and silver leaves; serve.

آلو کی کھیر

اجزاء:

4 عدد	آلو (اُبلے اور بھرتے کئے ہوئے)
ایک کلو	تازہ دودھ
250 گرام	کھویا
300 گرام	کنڈنسڈ ملک
2 پیالی	چینی
6 عدد	چھوٹی الائچیاں
20 عدد	پستے (باریک کئے ہوئے)
20 عدد	بادام (باریک کئے ہوئے)
سجانے کے لئے	بادام پستے چاندی کا ورق

ترکیب:

دہی میں دودھ اُبالیں۔ اس میں الائچیاں، آلو اور چینی ڈال کر یکجان اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اس میں کھویا، کنڈنسڈ ملک، بادام اور پستے ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ مزید ارکھیر مٹی کے کوٹھے میں نکالیں اسے بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔



Crispy Chow Mien

کرپسی چاؤ مین

Ingredients:

Egg noodles (boiled)	2 cups
Chicken breasts (finely cut)	300 grams
Onion (chopped)	1
Capsicum	1
Cabbage (finely cut)	1/2 cup
Soya sauce	3 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Garlic (chopped)	3 cloves
Ginger (chopped)	1-inch piece
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Chinese salt	1/2 tsp
Chicken stock	2 cups
Spring onions (thickly cut)	3 stalks
Salt	to taste
Oil	4 tbsp + for frying
Lettuce (finely cut)	for decoration

Method:

- Heat oil in a wok and fry 1/2 noodles; remove.
- Layer a serving dish first with boiled noodles, then fried noodles.
- Decorate edges of dish with lettuce.
- Heat oil in a pot and cook chicken for few minutes; add garlic, ginger and onions and fry for 3 minutes.
- Add all ingredients except cornflour and cook for few minutes.
- Add cornflour gradually and cook till thick; pour over noodles and serve.

اجزاء:

ایک انچ کا کھڑا	اورک (چوپ کیا ہوا)	انڈے والے نوڈلز (آبلے ہوئے) 2 پیالی
ایک چائے کا چمچ	ٹٹی ہوئی کالی مرچ	مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا) 300 گرام
1/2 چائے کا چمچ	چائیر نمک	پیاز (چوپ کی ہوئی) ایک عدد
2 پیالی	مرغی کی ٹخنی	شملہ مرچ ایک عدد
3 ڈنڈیاں	ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	بند گوہی (باریک کٹی ہوئی) 1/2 پیالی
حسب ذائقہ	نمک	سویا ساس 3 کھانے کے چمچے
4 کھانے کے چمچے	تیل	کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا) 2 کھانے کے چمچے
+ تلنے کے لئے		لہسن (چوپ کیا ہوا) 3 جوے
سلاڈپے (باریک کٹے ہوئے) سجانے کے لئے		

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور 1/2 نوڈلز تیل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش میں پہلے اُبلے پھر تیلے ہوئے نوڈلز کی تہ لگالیں۔ ڈش کے کناروں کو سلاڈپوں سے سجادیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے مرغی چند منٹ تک پکائیں پھر لہسن اور پیاز ڈال کر 3 منٹ تک بھونیں۔ اس میں علاوہ کارن فلوور باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوور ڈالیں۔ اسے گاڑھا ہونے پر نوڈلز پر ڈالیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Maharaja Kebabs

Ingredients:

Beef mince (boiled)	300 grams
Cottage cheese (grated)	200 grams
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
Coriander seeds (crushed)	1/2 tsp
Eggs	2
Cumin powder	1 tsp
Green chillies (chopped)	5
Fresh coriander	1/2 bunch
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce, tomato, lemon (cubed)	for decoration

Method:

- Mix one egg and all other ingredients in a bowl and make kebabs.
- Beat egg and coat kebabs with it.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both sides.
- Decorate serving dish with lettuce, tomato and lemon and place kebabs in dish; serve.

مہاراجہ کباب

اجزاء:

انڈے	2 عدد	گائے کا قیمہ (اُبلایا ہوا)	300 گرام
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	چنیر (کدو کش)	200 گرام
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	5 عدد	لہسن اور رک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	1/2 گڈی	پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	ٹکی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے	ٹکی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سلاد پتے، ٹماٹر، لیموں	سجانے کے لئے	ٹٹا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
(چوکور کٹے)		ٹٹا ہوا دھنیا	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

پیالے میں ایک انڈہ اور باقی تمام اجزاء ملا کر اس کی نکلیاں بنالیں۔ انڈے کو پھیٹ لیں اور کبابوں کو ان میں لپیٹ لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتوں، ٹماٹر اور لیموں سے سجائیں اور اس پر کباب رکھ کر پیش کریں۔



Afghani Boti

Ingredients:

Mutton pieces (boneless)	1/2 kg
Mutton fat	250 grams
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Raw papaya paste	1/2 cup
Cinnamon powder	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Cucumber, tomato (cut into rounds) lettuce for decoration	

Method:

- Cube fat. Mix all ingredients in a bowl and keep aside for 2 hours.
- Pierce 3 pieces mutton, one piece fat and 3 mutton pieces on a skewer. Grill over charcoals or bake in oven and dish out.
- Prepare more skewers in the same way.
- Decorate serving dish with cucumber, tomato and lettuce; place skewers on top and serve.

افغانی بوٹی

اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
چربی	250 گرام
گٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پہا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
پہا ہوا کچا پیٹا	1/2 پیالی
پسی ہوئی دار چینی	1/2 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
کھیرے ٹماٹر (قلمے) 'سلاد پتے' سجانے کے لئے	

ترکیب:

چربی کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔
 سینوں پر 3 بوٹیاں ایک چربی اور 3 بوٹیاں لگائیں۔ اسے کولے پر یا اوون میں پکا کر نکال لیں۔
 مردنگ ڈش کو کھیرے ٹماٹر اور سلاد پتوں سے سجائیں اس پر پیٹیں رکھ کر پیش کریں۔



Cashew nut Soya Dipping Sauce

کاجو والا سویا ڈپنگ ساس

Ingredients:

Cashew nuts (powdered)	1/2 cup
Soya sauce	1 cup
White vinegar	1/2 cup
Ginger paste	1 tbsp
Spring onions (finely cut)	3 stalks
Red chilli paste	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Lettuce leave	for decoration

لال مرچوں کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
سلاڈپے	سجانے کے لئے

کاجو (پسے ہوئے)	1/2 پیالی
سویا ساس	ایک پیالی
سفید سرکہ	1/2 پیالی
پسی ہوئی ادروک	ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 ڈنڈیاں

Method:

- Heat oil in a saucepan and fry ginger.
- Add cashews, soya sauce, vinegar, red chilli paste and salt and cook for few minutes.
- Add spring onions and cook for few more minutes; add cornflour gradually and remove in bowl when thick.
- Decorate sauce with lettuce and serve.

ترکیب:

ساس پین میں تیل گرم کر کے ادروک بھونیں۔ اس میں کاجو سویا ساس، سرکہ لال مرچوں کا پیسٹ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری پیاز ڈال کر چند منٹ مزید پکانے کے بعد آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوور ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر پیالے میں نکال لیں۔ مزید اس ساس سلاڈپے سے سجا کر پیش کریں۔



Saffron Jalebis

Ingredients:

Refined flour (sieved)
Sugar
Water
Orange food colour
Yeast
Saffron
Screw pine
Fresh milk
Oil
Silver leaves

1/2 kg
1 kg + 1/2 tsp
4 cups
1 pinch
1 tbsp
1 pinch
few drops
as required
for frying
for garnishing

Method:

- Cook water, sugar and screw pine in a pot till sticky; keep aside.
- Mix sugar and yeast in lukewarm water and keep aside to swell.
- Mix yeast and all other ingredients in a bowl and keep aside for 2 hours; whip mixture till sticky.
- Fill into a piping bag; heat oil in a wok and pipe pretzel-shaped jalebis in oil.
- When jalebis turn golden remove and immerse into sugar syrup; dish out after a little while.
- Garnish jalebis with silver leaves and serve.

زعفرانی جلیبی

اجزاء:

ایک چمکی زعفران
چند قطرے کیوڑہ
حسب ضرورت تازہ دودھ
تلنے کے لئے تیل
سجانے کے لئے چاندی کے ورق

میدہ (چھنا ہوا) 1/2 کلو
چینی ایک کلو +
1/2 چائے کا چمچ
پانی 4 پیالی
زردے کا رنگ ایک چمکی
خمیر ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

دیکھی میں پانی، چینی اور کیوڑہ ڈال کر دو تار بن جانے تک پکائیں اور علیحدہ رکھ لیں۔ نیم گرم پانی میں چینی اور خمیر ڈالیں اور خمیر پھولنے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں خمیر اور باقی اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں پھر آمیزہ لیس دار ہونے تک پھینٹیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آمیزے کی جلیبیاں بنائیں۔ جلیبیاں سنہری ہو جائیں تو انہیں شیرے میں ڈالیں اور تھوڑی دیر کے بعد ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار جلیبیاں چاندی کے ورق سے سجاکر پیش کریں۔



Green Chilli Mince

ہری مرچوں والا قیمہ

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Yogurt	1/2 cup
Turmeric powder	1/4 tsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut)	10
Onion (cut into 1-inch pieces)	1
Garlic (chopped)	1 tsp
Lemon juice	1/4 tsp
Water	2 cups
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Cucumber	for decoration

Method:

- Mix yogurt, turmeric, cumin and salt in mince.
- Heat oil in a pot and fry finely cut onions golden; add mince and fry.
- Add water and cook with lid on for 15 minutes.
- Add chillies, onion and garlic and cook till dry; add lemon juice and fresh coriander.
- Dish out and decorate dish with cucumber; serve.

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمہ
1/2 پیالی	دہی
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
3 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
10 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (ایک انچ کے ٹکڑے کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1/4 چائے کا چمچ	لیموں کا رس
2 پیالی	پانی
3 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	نمک
1/2 پیالی	تیل
سجائے کے لئے	کھیرا

ترکیب:

قیمے میں دہی، ہلدی، زیرہ اور نمک ملا لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے باریک کٹی ہوئی پیاز سنہری کریں، پھر قیمہ ملا کر بھونیں۔ اس میں پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، پیاز اور لہسن ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر لیموں کا رس اور ہرا دھنیا ڈال کر ڈش میں نکالیں اور کھیرے سے سجادیں۔



Nawabi Tikiyaan

نوابی ٹکیاں

Ingredients

Beef mince	1/2 kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Ginger/garlic paste	3 tsp
Green cardamom powder	1/2 tsp
Chickpeas (roasted and powdered)	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Clarified butter	for frying
Lettuce, tomato, cucumber	for decoration

Method:

- Mix all ingredients in mince and grind in a chopper.
- Remove in a bowl and refrigerate for 2 hours; make medium size cutlets.
- Heat clarified butter in a frying pan and fry cutlets golden from both sides; dish out.
- Decorate dish with lettuce, tomato and cucumber; serve.

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمہ
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیٹا
3 چائے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور لک
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
3 کھانے کے چمچے	پنے (پٹھے اور پے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	گھی
سجانے کے لئے	سلا دپے، ٹماٹر، کھیرے

ترکیب:

قے میں تمام اجزاء ملا کر چو پر میں یکجان کر لیں۔ اسے پیالے میں ڈال کر 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس آمیزے کے درمیانے سائز کی ٹکیاں بنالیں۔ فرائننگ پین میں گھی گرم کریں اور ٹکیوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو سلا دپے، ٹماٹر اور کھیرے سے سجادیں۔



Spaghetti Pizzailo

Ingredients:

Beef mince	250 grams
Spaghetti (boiled)	3 cups
Tomato (canned)	1
Tomato puree	1 tbsp
Mixed herbs	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Parsley (chopped)	1 tbsp
Capsicums (cubed)	1 cup
Mushrooms (finely cut)	3
Onions (finely cut)	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic and onions golden.
- Add mince and fry; add herbs, red chillies, pepper, tomato and tomato puree; cook with lid on till mince is tender.
- Add remaining ingredients and dish out.

اسپیگھٹی پیزائلو

اجزاء:

250 گرام	گائے کا قیرہ
3 پیالی	اسپیگھٹی (اُلی ہوئی)
ایک عدد	ٹماٹر (کین والا)
ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو پیوری
ایک چائے کا چمچ	ملی جلی جڑی بوٹیاں
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
½ چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	پارمیزان پنیر
ایک کھانے کا چمچ	اجودہ (چوپ کیا ہوا)
ایک پیالی	شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)
3 عدد	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچ	تیل

ترکیب:

دبھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز سنہری کریں۔ اس میں قیرہ ڈال کر بھونیں پھر جڑی بوٹیاں لال مرچ، کالی مرچ، ٹماٹر اور ٹماٹو پیوری ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر قیرہ گلنے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Falafel

Ingredients:

Chickpeas (soaked)	250 grams
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Baking soda	1/4 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Finely blend chickpeas in a blender and remove in a bowl.
- Add remaining ingredients; heat oil in a wok and fry small, golden dumplings; remove on absorbent paper.
- Serve hot.

فلافل

اجزاء:

250 گرام	کامی پنے (بھیکے ہوئے)
3 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
1/4 چائے کا چمچ	کھانے کا سوڈا
ایک چائے کا چمچ	لٹھی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

چنوں کو بلینڈر میں باریک پیس کر ایک پیالے میں نکالیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں آمیزے کے چھوٹے چھوٹے پکوڑے تیل میں سنہری تلیں اور جاذب کاغذ پر نکالیں۔ مزیدار فلافل گرم گرم پیش کریں۔



No-Bake Peanut Butter Twix Pie

Ingredients:

Biscuit crumbs	2 cups
Butter (melted)	6 tbsp
Cream cheese	200 grams
Peanut butter (smooth)	1 cup
Icing sugar	1/2 cup
Vanilla essence	1 tsp
Chocolate (melted)	1/2 cup
Fresh cream (cold, whipped)	2 1/2 cups
Chocolate chips, cream	for garnishing

Method:

- Mix butter in biscuit crumbs and set in pie dish; refrigerate.
- Beat cheese with an electric beater; add peanut butter, sugar and essence; beat again.
- Add 1 1/2 cups cream, mixing with a spoon; spread on top of biscuit base and refrigerate for 5 hours.
- Mix remaining cream in melted chocolate and pour on top.
- Garnish pie with chocolate chips and cream and serve.

نوبیک پی نٹ بٹر ٹوئکس پائی

اجزاء:

2 پیالی	بسکٹس کا چورہ
6 کھانے کے چمچے	کھن (پکھلا ہوا)
200 گرام	کریم پنیر
ایک پیالی	موٹگ پھلی والا کھن (اسموتھ)
1/2 پیالی	باریک پس ہوئی چینی
ایک چائے کا چمچ	وینلا ایسنس
1/2 پیالی	چاکلیٹ (پکھلی ہوئی)
2 1/2 پیالی	تازہ کریم (پھینٹی ہوئی ٹھنڈی)
سجانے کے لئے	چاکلیٹ چپس کریم

ترکیب:

بسکٹس کے چورے میں کھن ملا کر اسے پائی ڈش میں سیٹ کریں اور فرج میں رکھ دیں۔ ایک پیالے میں پنیر کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں اس میں موٹگ پھلی والا کھن، چینی اور ایسنس یکجان کریں۔ اس میں چمچے کی مدد سے 1 1/2 پیالی کریم ملائیں اور بسکٹس کے اوپر ڈال کر 5 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ چاکلیٹ میں باقی کریم ملا کر اس کے اوپر ڈال دیں۔ مزیدار پائی چاکلیٹ چپس اور کریم سے سجا کر پیش کریں۔

CHASKA
PAKANAY KA



Potato Salad

Ingredients:

Potatoes
Garlic
Tomato (chopped)
Black peppercorns (crushed)
Mustard seeds
Lemon juice
Spring onions (chopped)

Salt
Olive oil

½ kg
1 clove
1
1 pinch
2 tsp
¼ cup
½ cup + for
garnishing
to taste
2 tbsp

Method:

- Boil potatoes in a pot; add salt and leave on dum.
- Peel potatoes and cut into small pieces.
- Mix all remaining ingredients in a bowl and put on top of potatoes.
- Garnish with spring onions and serve.

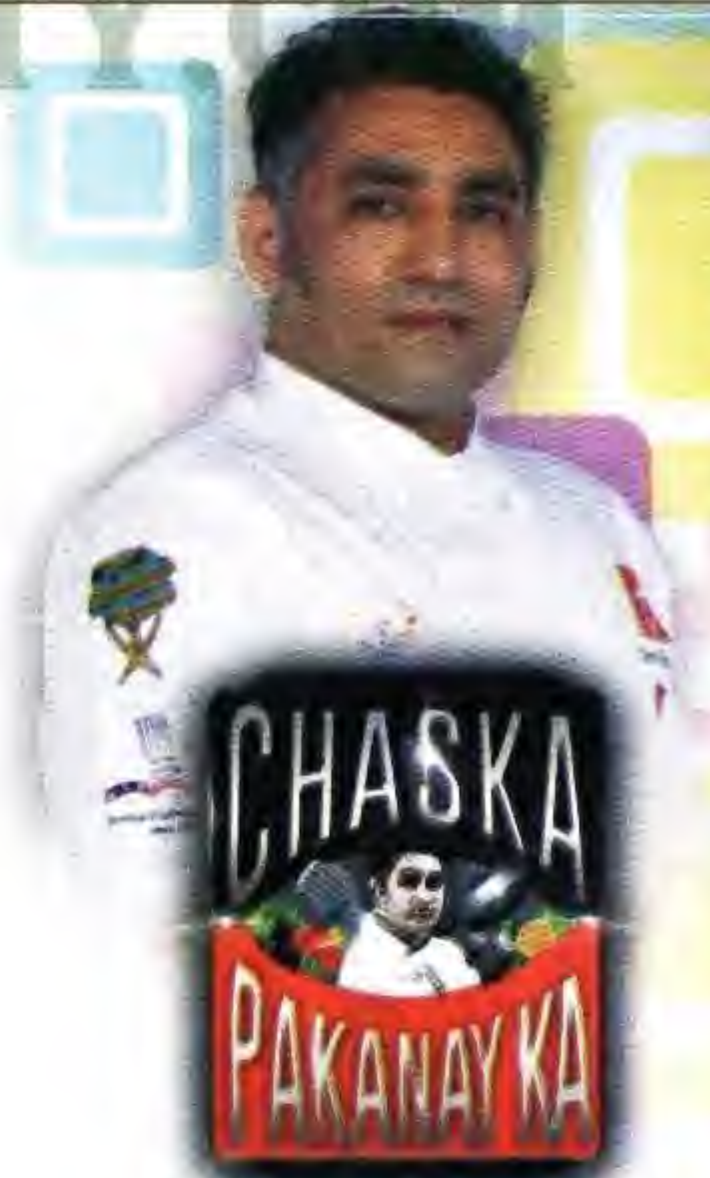
آلو کا سلاد

اجزاء:

آلو	½ کلو	لیموں کا رس	¼ پیالی
لہسن	ایک جوا	ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی + سجانے کے لئے
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد	نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چٹکی	زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے
رائی دانے	2 چائے کے چمچے		

ترکیب:

دبھی میں آلو کو ابالیں اس میں نمک ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ آلوؤں کو چھیل کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک پیالے میں ڈالیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملا کر آلوؤں کے اوپر ڈالیں اور اسے ہری پیاز سے سجادیں۔



Pan-Roast Barbecue Chops

پین روسٹ باربی کیو چانپیں

Ingredients:

Chops	½ kg
Potatoes (peeled and cut lengthwise into 4)	2
Raw papaya paste	2 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	½ cup
Water	¼ cup
Salt	½ tsp
Oil	4 tbs
Red chutney	as accompaniment

Method:

- Marinate chops with papaya; keep aside.
- Cook all remaining ingredients in a saucepan till thick; leave some masala aside and coat chops with remaining masala.
- Cook in a pot on low flame with lid on, till chops are semi-cooked.
- Brush remaining masala on chops; add potatoes and cook till completely tender; dish out.
- Serve chops accompanied by red chutney.

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	½ کلو	چانپیں
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 عدد	آلو (چھلے اور لمبائی میں 4 کٹے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	ادرک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیٹا
½ پیالی	لٹاؤ کچپ	2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی
½ پیالی	پانی	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
½ چائے کا چمچ	نمک	ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
4 کھانے کے چمچے	تیل	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	لال چٹنی		

ترکیب:

ایک پیالے میں چانپوں پر پیٹا لگا کر رکھ دیں۔ ساس پین میں باقی تمام اجزاء ملا کر گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ تھوڑا سا مصالحہ بچا کر باقی مصالحے کو اچھی طرح سے چانپوں پر لگائیں اور انہیں دیکھی میں ڈال دیں۔ انہیں ڈھکن ڈھا تک کر ہلکی آگ پر ½ گھنٹہ گل جانے تک پکائیں۔ برش کی مدد سے باقی مصالحہ چانپوں پر لگائیں اس میں آلو ڈالیں اور چانپوں کے مکمل گل جانے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار چانپیں لال چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔

CHASKA
PAKANAY KA



Tawa Boti

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Onion (finely cut)	1
Capsicum (cubed small)	1
Tomatoes (cubed small)	2
White vinegar	2 tbsp
Yogurt	1/4 cup
Mayonnaise	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Green chillies (cut lengthwise)	6
Red chilli powder	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Oregano	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Marinate chicken with oil, vinegar, yogurt, mayonnaise, garlic, hot spices, turmeric, oregano, red chillies and salt and keep aside for 1/2 hour.
- Cook in a pot with green chillies on medium flame till chicken is tender.
- Add capsicum, onion and tomatoes and leave on dum.

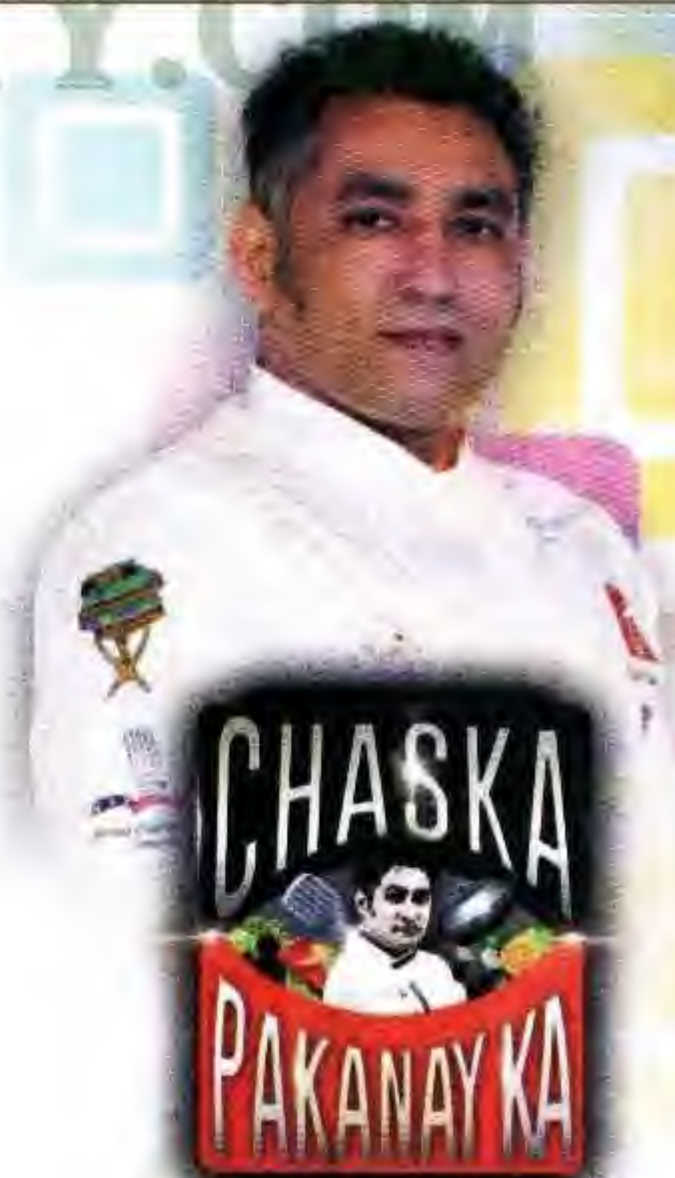
توا بوتی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	1/2 کلو	ہری مرچیں (لہائی میں کٹی ہوئی) 6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	پسی ہوئی لال مرچ 2 کھانے کے چمچے
شملہ مرچ (چھوٹی چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (چھوٹے چوکور کئے ہوئے)	2 عدد	پسی ہوئی ہلدی 1/4 چائے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے	اور پکانو
دہی	1/4 پیالی	نمک
مایونیز	2 کھانے کے چمچے	تیل
لہسن (چوب کئے ہوئے)	2 جوے	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی پر تیل، سرکہ، دہی، مایونیز، لہسن، گرم مصالحہ، ہلدی اور ٹماٹر، لال مرچ اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے ہری مرچوں کے ساتھ دیکھی میں ڈالیں اور درمیانی آگ پر مرغی گل جانے تک پکائیں، پھر شملہ مرچ، پیاز اور ٹماٹر ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Chicken Masala Curry

مرغی کا مصالحے دار سالن

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Water	2 cups
Onions (finely cut)	2
Cloves	6
Tomatoes (chopped)	3
Cinnamon	2 sticks
Ginger (chopped)	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	10
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	1/2 cup
Fresh coriander, tomato (chopped)	for garnishing

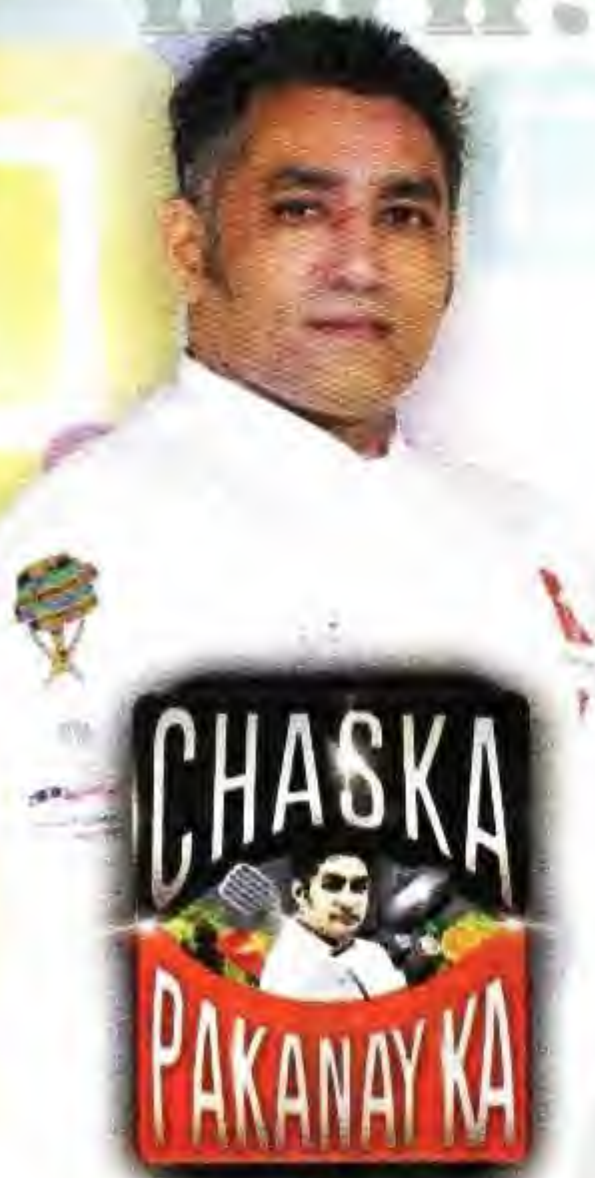
لہسن (چوپ کیا ہوا)	1/2 کلو
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 10 عدد	پانی
ٹکٹی ہوئی لال مرچ	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 پیالی
ایک کھانے کا چمچ	2 عدد
ایک چائے کا چمچ	لوتکیں
ایک چائے کا چمچ	6 عدد
ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) 3 عدد
حسب ذائقہ	دارچینی
1/2 پیالی	2 ڈنڈیاں
تکمی	ادرک (چوپ کی ہوئی) ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا ٹماٹر (چوپ کیا ہوا) چھڑکنے کے لئے	ٹکٹی ہوئی کالی مرچ 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

دیکھی میں مرغی کا گوشت، لوتکیں، کالی مرچ، دارچینی، لہسن، لال مرچ، پیاز، ادرک، پانی اور نمک ڈالیں اور ہلکی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں گھی، ٹماٹر اور ہری مرچیں ڈال کر بھونیں، پھر مرغی کا گوشت گھٹنے تک پکائیں، اس میں دھنیا اور گرم مصالحے ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزید ارسالن ہرا دھنیا اور ٹماٹر چھڑک کر پیش کریں۔

Method:

- Cook chicken, cloves, pepper, cinnamon, garlic, red chillies, onions, ginger, water and salt in a pot on low flame till dry.
- Add clarified butter, tomato and green chillies and fry; cook till chicken is tender. Add coriander and hot spices powder and leave on dum.
- Sprinkle fresh coriander and tomatoes and serve.



Chicken Jalfrezi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Onion (finely cut)	1
Garlic (chopped)	2 cloves
Green chillies (cut lengthwise)	4
Curry powder	2 tsp
Tomato (blended)	1
Ginger (chopped)	1 tsp
Capsicum (finely cut)	1
Salt	1 tsp
Vegetable oil	4 tbs

Method:

- Heat oil in a pot and fry onion, garlic and chillies till onion are golden.
- Add curry powder, tomato, chicken and salt and cook till chicken changes colour.
- Add ginger and capsicum and leave on dum.

مرغ جلفریزی

اجزاء:

مرغ کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) ایک کلو	ٹماٹر (پسا ہوا) ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	ادرک (چوپ کی ہوئی) ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا) 2 جوے	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں 4 عدد	نمک ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی) 2 چائے کے چمچے	سبز یوں کا تیل 4 کھانے کے چمچے
کری پاؤڈر	

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز، لہسن اور مرچوں کو پیاز سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں کری پاؤڈر، ٹماٹر، مرغی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں ادرک اور شملہ مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Tarka

Baked Chicken Breasts

Ingredients:

Chicken breasts	2
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Garlic paste	2 tsp
Paprika powder	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Chilli sauce	4 tbsp
Oregano	1 tsp
Salt	½ tsp
Butter (melted)	50 grams
Fresh coriander, lettuce, tomato	for decoration

Method:

- Marinate chicken with all ingredients and keep aside for 1 hour.
- Place chicken breasts with masala in an oven dish; bake in pre-heated oven at 180° C for ½ hour; remove in a serving dish.
- Decorate with coriander, lettuce and tomato; serve.

بیکڈ چکن بریسٹ

ایک حصہ:

مرغی کے سینے	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پاہواہسن	2 چائے کے چمچے
بچہ ریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
لیمونس کارس	4 کھانے کے چمچے
چلی ساس	4 کھانے کے چمچے
اور یگانو	ایک چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
مکھن (پگھلا ہوا)	50 گرام
ہر ادھنیہ، سلاڈ پتہ، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اور مرغی کے سینے اس میں ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو مصالحے سمیت اوون کی ڈش میں ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ½ گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ اسے ڈش میں ڈالیں اور ہرے دھنئے، سلاڈ پتے اور ٹماٹر سے سجادیں۔



Tarka

Grilled Kafta Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Garlic	4 cloves
Onions (finely cut)	3
Olives	10
Parsley (chopped)	½ bunch
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
White pepper (crushed)	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tsp
Cumin seeds	½ tsp
Black pepper powder	½ tsp
Saffron	½ tsp
Salt	1 tsp
Oil	1 cup
Lettuce, tomato (cut into rounds)	for decoration

Method:

- Chop all ingredients in a chopper.
- Soak wooden skewers in water for ½ hour. Take little chopped chicken on palm and make meatballs. Pierce skewer in the meatball and shape into long kebab. Repeat process to make more skewers and refrigerate.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from all sides; dish out.
- Decorate serving dish with lettuce and tomato and serve.

گرلڈ کا فتہ کباب

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
لہسن	4 جوے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
زیتون	10 عدد
اجودہ (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
گٹنی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
زعفران	½ چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی
سلاد پتے (ٹماٹر، قیلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ لکڑی کی سیخوں کو ½ گھنٹے کے لئے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ مرغی کا تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی میں لے کر کوفتہ بنائیں اس کے درمیان میں ایک سیخ لگائیں اور اسے لمبوترے کباب کی شکل دے دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کو سیخوں پر لگا کر انہیں فرج میں رکھ دیں۔ فرائنگنگ پیں میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور سیخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو سلاد چٹوں اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔



Tarka

Shredded Masala Chicken

Ingredients:

Chicken (boiled and shredded)	½ kg
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Brown sugar	1 tbsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Rosemary	1 tsp
Oregano	1 tsp
Lemon juice	½ cup
Soya sauce	3 tbsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Cabbage (finely cut)	1 cup
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp
Butter	50 grams
Lemon (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with butter, garlic, rosemary, oregano, pepper and salt and keep aside for ½ hour.
- Cook in a pot with remaining ingredients for few minutes with lid on.
- Dish out chicken and garnish with lemon; serve.

مصالحہ دار شیریڈ و مرغی

اجزاء:

3 کھانے کے چمچے	سویا ساس	مرغی (اُلی اور ریشہ کی ہوئی)	½ کلو
½ چائے کا چمچ	نئی ہوئی کالی مرچ	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ایک پیالی	بند گوہی (باریک کٹی ہوئی)	براقن چینی	ایک کھانے کا چمچ
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
½ چائے کا چمچ	نمک	روز میری	ایک چائے کا چمچ
50 گرام	کھن	اور پگانو	ایک چائے کا چمچ
سجانے کے لئے	لیموں کے قتلے	لیموں کا رس	½ پیالی

ترکیب

ایک پیالے میں مرغی، کھن، لہسن، روز میری، اور پگانو، کالی مرچ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے دھپی میں ڈالیں اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر چند منٹ تک پکائیں۔ مزید مرغی ڈش میں نکالیں اور لیموں کے قتلوں سے سجادیں۔



Tarka

Oven-baked Magloba

Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Rice (boiled)	1 kg
Whole black peppercorns	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Eggplant (finely cut lengthwise)	1
Potatoes (fried and cut into rounds)	4
Fresh coriander	1/2 bunch
Hot spices powder	2 tsp
Garlic	6 cloves
Ginger	1-inch piece
Water	4 cups
Salt	1 1/2 tsp
Olive oil	4 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Mix ginger, garlic and salt in mutton and boil till tender.
- Remove mutton; strain the stock and set aside.
- Heat oil in a pot and fry mutton golden; remove. Bring to boil stock, black pepper, cumin, hot spices and salt in same pot.
- Add rice and cook till dry.
- Layer Pyrex dish with rice; place mutton, potatoes and eggplants on top and bake in a pre-heated oven at 180°C for 1/2 hour; remove.
- Sprinkle coriander on Magloba and serve.

اوون بیکڈ مغلوبہ

اجزاء:

بکرے کی بوتیاں	ایک کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	ایک کلو
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بیٹن (لہائی میں باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
آلو (تکے ہوئے تیلے)	4 عدد
ہرا دھنیا	1/2 گڈی
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
لہسن	6 جوے
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پانی	4 پیالی
نمک	1 1/2 چائے کے چمچے
زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) چھڑکنے کے لئے	

ترکیب:

بوتیوں میں لہسن، ادرک اور نمک ڈال کر گوشت اُبالیں؛ گوشت نکال دیں اور بخنی چھان کر رکھ لیں۔ دھچکی میں تیل گرم کریں اور گوشت سنہری ہونے تک بھون کر نکال لیں۔ اسی دھچکی میں بخنی، کالی مرچیں، زیرہ، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ چاولوں کو پائریکس کی ڈش میں نکالیں؛ ان کے اوپر گوشت، آلو اور بیٹن ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 1/2 گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار مغلوبہ ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Tarka

Tangy Potato Curry

Ingredients:

Potatoes (peeled and cubed)	1/2 kg
Yogurt	250 grams
Tomatoes (blended)	250 grams
Red chillies (crushed)	2 tsp
Sugar	1 tbsp
White vinegar	4 tbsp
Mustard seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Fennel seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Green chillies (thickly cut)	for sprinkling
Tomatoes	for decoration

Method:

- Whip yogurt with sugar, water and oil.
- Cook in a pot stirring continuously till oil separates.
- Add tomatoes, red chillies, 1/2 vinegar, mustard seeds, onion seeds, fennel, garlic, hot spices and salt and fry.
- Add ginger, remaining vinegar and potatoes and cook till tender. Dish out; sprinkle green chillies on top.
- Decorate dish with tomatoes and serve.

آلو کا کھٹا سالن

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	سونف	آلو (چھلے اور چوکور کٹے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 کلو
2 چائے کے چمچے	لہسن (چوب کیا ہوا)	250 گرام
ایک کھانے کا چمچ	ادرک (چوب کی ہوئی)	250 گرام
1/2 پیالی	پانی	2 چائے کے چمچے
ایک چائے کا چمچ	نمک	ایک کھانے کا چمچ
1/2 پیالی	تیل	4 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے		ایک چائے کا چمچ
سجانے کے لئے	ٹماٹر	ایک چائے کا چمچ
		دہی (چھلے اور چوکور کٹے ہوئے)
		ٹماٹر (پسے ہوئے)
		مٹی ہوئی لال مرچ
		چینی
		سفید سرکہ
		رائی دانے
		کلوچی

ترکیب:

دہی میں چینی پانی اور تیل ملا کر پھینٹ لیں۔ اسے دھبے میں ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے تیل اوپر آنے تک پکائیں پھر ٹماٹر لال مرچ 1/2 سرکہ رائی کلوچی سونف لہسن گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں ادرک باقی سرکہ اور آلو شامل کر کے آلو گھٹنے تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہری مرچیں چھڑک دیں۔ مزید آلو ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔



Bottle-gourd Lentils

Ingredients:

Bottle gourd (cut small)
Gram lentils (boiled)
Onions (finely cut)
Ginger (finely cut)
Garlic (chopped)
Red chillies (crushed)
Fresh coriander (chopped)
Cumin seeds (roasted)
Lemon juice
Red food colouring
Yogurt (whipped)
Salt
Oil
Bottle gourd slices
(cut into rounds and fried)
Ginger

1
2 cups
1 cup
1-inch piece
4 cloves
1 tbsp
2 tbsp
1 tbsp
¼ cup
½ tsp
½ cup
to taste
¼ cup

for base
for garnishing

Method:

- Blend garlic, ginger, cumin, red chillies, lemon juice and food colouring in a blender to make chutney.
- Heat oil in a pot and fry chutney.
- Add yogurt and fry for few minutes; add onions, lentils, bottle gourd, coriander and salt and cook with lid on till tender.
- Arrange bottle gourd pieces in a dish; place lentils on top; garnish with finely cut ginger and serve.

لوکی دال

اجزاء:

لوکی (پھوٹی کٹی ہوئی) ایک عدد	بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چنے کی دال (اُلی ہوئی) 2 پیالی	لیموں کا رس	¼ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک پیالی	کھانے کا لال رنگ	½ چائے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی) ایک انچ کا ٹکڑا	دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا) 4 جوے	نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی لال مرچ	تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچے	لوکی (تیلے ہوئے قتلے) ادرک	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں لہسن، ادرک، زیرہ، لال مرچ، لیموں کا رس اور لال رنگ کی چٹنی بنالیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے اس چٹنی کو بھون لیں۔ اس میں دہی ڈال کر چند منٹ تک بھونیں پھر پیاز، دال، لوکی، ہرا دھنیا اور نمک ملائیں اور ڈھکن ڈھا تک کر لوکی نرم ہونے تک پکائیں۔ ڈش کو لوکی کے قتلوں سے سجائیں اس پر لوکی دال نکالیں اور باریک کٹی ہوئی ادرک سے سجا کر پیش کریں۔



Caramel Apple Tart

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Butter (melted)	2 tbsp
Baking powder	1/2 tsp
Egg yolk	1
Vanilla essence	1/2 tsp
Icing sugar	2 tbsp
Fresh cream	1/2 cup + for garnishing
Fresh milk (cold)	1/2 cups
Apples (peeled and cut small)	2
Almonds, pistachios (finely cut)	2 tbsp

Method:

- Mix flour, baking powder and butter in a bowl and crumble with fingers.
- Add egg yolk, sugar, essence and milk and knead into dough; place in a bowl.
- Cover with plastic and refrigerate.
- Roll out into disc and set in a tart pan; bake in a pre-heated oven for 20 minutes at 180°C and remove.
- Melt sugar in a saucepan and fry golden.
- Add cream and thoroughly mix; when tart shell cools, pour in sugar syrup.
- Layer with apples and sprinkle almonds; bake in a pre-heated oven at 180°C for 5 minutes: remove.
- Refrigerate; garnish Cream Apple Tart with cream and serve.

کیرمیل اپل ٹارٹ

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	باریک پس ہوئی چینی	میدہ (چھنا ہوا) 1 1/2 پیالی
1/2 پیالی + سجانے کے لئے	تازہ کریم	کھن (پکھلا ہوا) 2 کھانے کے چمچے
1/2 پیالی	تازہ دودھ (ٹھنڈا)	ہیکنگ پاؤڈر 1/2 چائے کا چمچ
سیب (چھلے اور چھوٹے کٹے ہوئے) 2 عدد	بادام پیستے (باریک کٹے ہوئے) 2 کھانے کے چمچے	انڈے کی زردی ایک عدد
سجانے کے لئے	تازہ کریم	ونیا ایسنس 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

پیلے میں میدہ، ہیکنگ پاؤڈر اور کھن کو ملا کر انگلیوں سے مسلتے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے کی طرح کر لیں۔ اس میں انڈے کی زردی، چینی، ونیا ایسنس اور دودھ ملا کر آٹا گوندھ کر پیالے میں ڈالیں۔ اسے پلاسٹک سے ڈھانک کر فریج میں رکھ دیں۔ گوندھے ہوئے آٹے کی روٹی تیل کر اسے ٹارٹ پین میں سیٹ کریں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ساس پین میں چینی پکھلا کر سنہری کر لیں۔ اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح سے ملا لیں۔ ٹارٹ شیل ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں چینی کا آمیزہ ڈالیں پھر سیب کی تہ لگا کر بادام چھڑکیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کیرمیل اپل ٹارٹ ٹھنڈا کریں اور کریم سے سجادیں۔



Carrot and Coconut Halwa

Ingredients:

Carrots (grated)	1/2 kg
Coconut paste	1 cup
Cardamom powder	1/2 tsp
Dried milk	2 cups
Sugar	1 cup
Butter	2 tbsp
Dried fruits, sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Heat butter in wok and cook carrots, cardamom and coconut till dry.
- Add sugar and further cook; add milk and thoroughly fry for 10 minutes.
- Dish out and garnish with almonds, pistachios and silver leaves; serve.

گاجر اور ناریل کا حلوہ

اجزاء:

1/2 کلو	گاجر (کدوئش)
ایک پیالی	پاؤڈر ناریل
1/2 چائے کا چمچ	سی ہونے والی الائچی
2 پیالی	ٹوکھا ہوا دودھ
ایک پیالی	چینی
2 کھانے کے چمچ	کھن
ٹنگ میوے چاندی کا ورق	سجائے کے لئے

ترکیب:

کڑائی میں کھن گرم کریں پھر گاجر الائچی اور ناریل ڈال کر گاجر کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں چینی ڈال کر مزید پکائیں پھر دودھ ملا کر 10 منٹ تک اچھی طرح سے بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید ار حلوہ با دامن پستے اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔



Cold Pasta Salad

Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Cucumber (cubed)	1
Onion (finely cut)	1
Cherry tomatoes	6
Black olives	¼ cup

Dressing Ingredients:

Lemon juice	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	¼ tsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Sugar	1 pinch
Salt	¼ tsp
Olive oil	1 cup

Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Mix salad ingredients and dressing in a big bowl and refrigerate for 2 hours.
- Serve cold.

کولڈ پاستا سلاد

اجزاء:

2 پیالی	پاستا (اُبلایا ہوا)
ایک عدد	کھیرا (چوکور کٹا ہوا)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
6 عدد	چیری ٹماٹر
¼ پیالی	کالے زیتون

ڈریسنگ کے اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لیمون کا رس
¼ چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
ایک چٹکی	چینی
¼ چائے کا چمچ	نمک
ایک پیالی	زیتون کا تیل

ترکیب:

ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ ایک بڑے پیالے میں سلاد کے اجزاء اور ڈریسنگ ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھیں اور خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



Green Dum Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Fresh coriander	1 bunch
Mint leaves	1 bunch
Spinach leaves	12
Red chilli powder	2 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Yogurt	¾ cup
Fresh cream	½ cup
Ginger/garlic paste	10 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Fresh coriander leaves	for sprinkling
Mint chutney	as accompaniment

Method:

- Blend coriander, mint and spinach with little water.
- Marinate chicken with blended masala, red chillies, lemon juice and salt and keep aside for ½ hour.
- Add remaining ingredients except oil and keep aside for a little while.
- Pierce chicken on wooden skewers and grill over coals, applying oil intermittently.
- Sprinkle coriander on Green Dum Chicken and serve with chutney.

ہرادم چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	ایک کلو
ہر ادھنیا	ایک گڈی
پودینہ	ایک گڈی
پالک کے پتے	12 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
دہی	¾ پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
پسا ہوا بس ادرک	10 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
ہرے دھننے کے پتے	چھڑکنے کے لئے
پودینے کی چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

ہر ادھنیا، پودینہ اور پالک تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس لیں۔ ایک پیالے میں پسا ہوا مصالحہ مرغی کی بوٹیاں لال مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس میں علاوہ تیل باقی اجزاء ملا کر مزید تھوڑی دیر کے لئے رکھیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو لکڑی کی سیخوں میں لگائیں۔ انہیں کولے پر سیکیں اور درمیان میں تیل لگاتے جائیں۔ مزید ہرادم چکن ہر ادھنیا چھڑک کر چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔



Kerala Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Whole dried red chillies	5
Fenugreek seeds, mustard seeds	1/2 tsp each
Red chilli powder	1/2 tsp
Cinnamon	2 sticks
Green cardamoms, cloves	6 each
Bay leaves, onions (finely cut)	2 each
Desiccated coconut	3/4 cup
Poppy seeds	2 tbsp
Black peppercorns	12
Ginger (chopped)	2-inch piece
Garlic (chopped)	15 cloves
Curry leaves, green chillies (chopped)	10 each
Turmeric powder	1 tsp
Tomatoes (finely cut)	3
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot and fry cumin, coriander, red chillies, fenugreek seeds, cinnamon, cardamoms, cloves and bay leaves; add coconut, poppy seeds, and pepper and cook till coconut changes colour. Remove.
- Allow to cool and grind.
- Grind ginger, garlic and green chillies separately.
- In same pot fry mustard seeds and curry leaves; add onions.
- When onions turn brown, add mutton, green chilli paste and remaining ingredients and fry till oil separates. Add 1 cup water and cook with lid on.
- When mutton is tender add coconut and leave on dum.
- Sprinkle fresh coriander and serve.

کیرالا گوشت

اجزاء:

12 عدد	ثابت کالی مرچیں	ایک کلو	بکرے کی بوٹیاں
2 انچ کا ٹکڑا	اورک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
15 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
10 عدد	کڑھی پتے	5 عدد	سوتھی گول لال مرچیں
10 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	1/2, 1/2 چائے کا چمچ	متھی دانے رائی دانے
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
3 عدد	ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	2 ٹکڑے	دارچینی
حسب ذائقہ	نمک	6 عدد	چھوٹی الائچیاں، لونگیں
1/2 پیالی	تیل	2, 2 عدد	تج پتے پیاز (باریک کئی ہوئی)
چھڑکنے کے لئے	ہر اوصیا	3/4 پیالی	پاہو ناریل
		2 کھانے کے چمچ	خشکاش

ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے زیرہ دھنیا لال مرچیں، متھی دانے دارچینی، الائچیاں، لونگیں اور تج پتے بھونیں پھر ناریل، خشکاش اور کالی مرچیں ملا کر ناریل کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اسے ٹھنڈا کر کے پیس لیں۔ اورک، لہسن اور ہری مرچوں کو علیحدہ سے پیس لیں۔ اسی دبئی میں رائی دانے اور کڑھی پتے بھون کر پیاز شامل کریں۔ پیاز بادامی ہو جائے تو گوشت ہری مرچوں والا آمیزہ اور باقی اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک بھونیں پھر ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھکن اٹھا کر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو ناریل والا آمیزہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کیرالہ گوشت ہر اوصیا چھڑک کر پیش کریں۔



Cake Rusks

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Baking powder	1 tsp
Eggs	3
Icing sugar	¾ cup
Vanilla essence	1 tsp
Orange food colour	few drops
Salt	1 pinch
Butter	½ cup

Method:

- Beat butter, food colour, and sugar with an electric beater; add eggs and whip.
- Add flour, baking powder, essence and salt and mix with a spoon.
- Brush oil on a 7X11 cake mould and pour batter; bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes; remove from mould when cooled and cut into thin pieces with a sharp knife.
- Place in a baking tray and bake at 150°C for 15 minutes or till golden. Cool on a wire rack; serve

کیک رسکس

اجزاء:

ایک پیالی	میدہ (چمنا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
3 عدد	انڈے
¾ پیالی	باریک پیسی ہوئی چینی
ایک چائے کا چمچ	ونیلا ایسنس
چند قطرے	زردے کا رنگ
ایک چٹکی	نمک
½ پیالی	مکھن

ترکیب:

ایک پیالے میں مکھن، زردے کا رنگ اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھیلتیں، پھر انڈے کی جان کریں۔ اس میں میڈہ، بیکنگ پاؤڈر، ایسنس اور نمک ڈال کر چمچے سے ملا لیں۔ 7x11 کے کیک کے سانچے کو چکنا کریں اور آمیزہ اس میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ اسے سانچے سے نکالیں اور تیز چھری کی مدد سے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ انہیں بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور 150°C پر 15 منٹ یا سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔ انہیں وائر ریک پر رکھ کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



Dry Fruit Kulfi

Ingredients:

Whole dried milk	½ cup
Condensed milk	400 grams
Evaporated milk	450 grams
Fresh cream	1 ½ cups
Screw pine	1 tsp
Bread	2 slices
Pistachios (chopped)	2 tbsp + for decoration

Method:

- Mix all ingredients in a bowl and beat with an electric beater.
- Fill in kulfi moulds and freeze.
- When thoroughly frozen, remove from moulds and garnish with pistachios; serve.

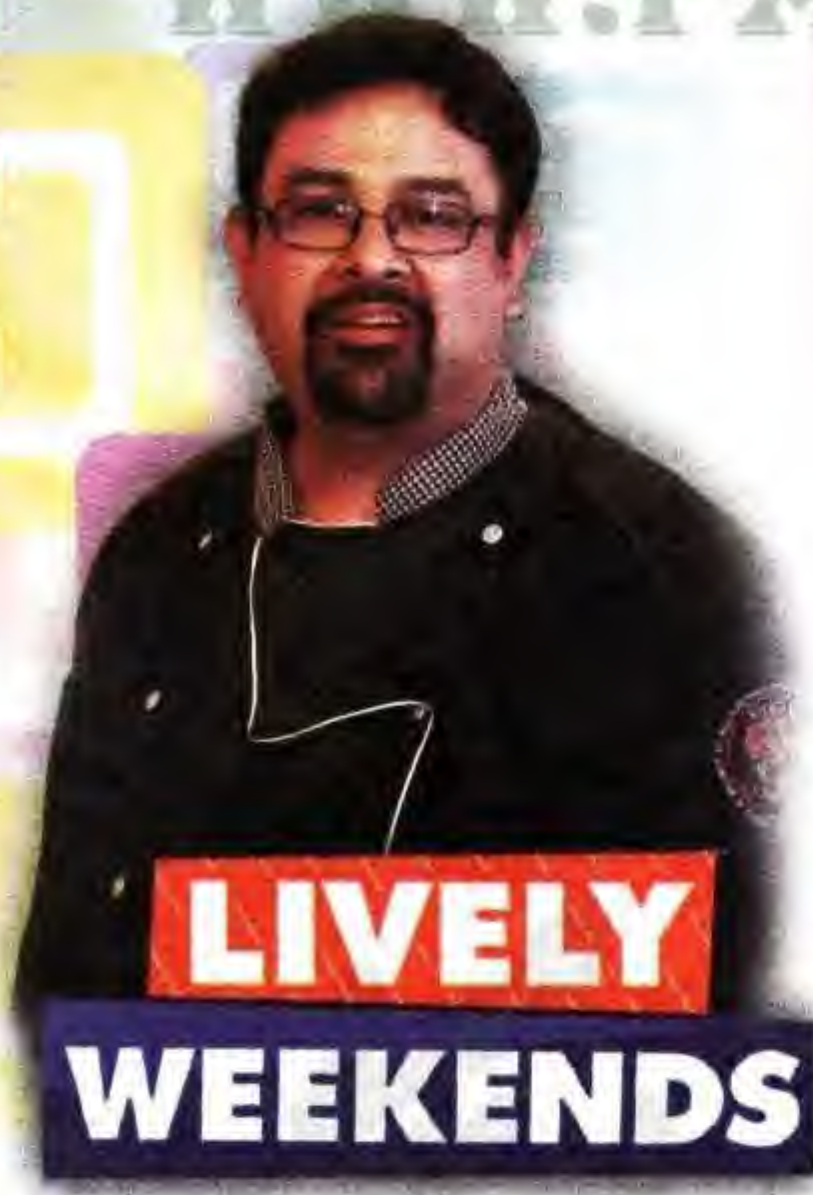
میوہ قلفی

اجزاء:

½ پیالی	کھویا
400 گرام	کنڈینسڈ ملک
450 گرام	ایواپوریٹڈ ملک
1 ½ پیالی	تازہ کریم
ایک چائے کا چمچ	کیوڑہ
2 سلائس	ڈبل روٹی
2 کھانے کے چمچے + سجانے کے لئے	پتے (چپ کئے ہوئے)

ترکیب:

ایک پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو قلفی کے سانچوں میں بھر کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ قلفیاں اچھی طرح سے جم جائیں تو انہیں سانچوں سے نکالیں اور پتے سے سجا کر پیش کریں۔



Prawns with Lemon Butter Sauce

Ingredients:

Prawns	1 kg
Lemon	½ cup
Butter	250 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Parsley	1 bunch
Salt	to taste
Oil	½ cup
Lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic golden.
- Add prawns and salt and cook till colour changes.
- Cook lemon juice in a saucepan till half remains; remove from flame.
- Add butter and salt and cook on low flame.
- Add red chillies, parsley and prawns and dish out; garnish dish with lemon and serve.

پران و دلیمن بٹر ساس

اجزاء:

ایک کلو	جھینگے
½ پیالی	لیمون
250 گرام	بھتن
ایک کھانے کا چمچ	ٹٹی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک گڈی	اتھودہ (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
½ پیالی	تیل
سجانے کے لئے	لیمون کے قتلے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن کو سنہری کریں۔ اس میں جھینگے اور نمک ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ ساس پین میں لیمون کا رس ½ خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے چولہے سے ہٹا کر مکھن اور نمک ملائیں پھر ہلکی آگ پر چولہے پر رکھیں۔ اس میں لال مرچ، اتھودہ اور جھینگے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو لیمون سے سجادیں۔



LIVELY WEEKENDS

Pickled Biryani

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Rice (boiled)	1/2 kg
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Green chillies	6
Fresh coriander, mint leaves (finely cut)	4 tbsp each
Yogurt	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (fried)	3/4 cup
Tomatoes (finely cut)	3
Cloves, green cardamoms	4 each
Cinnamon	2 sticks
Bay leaf	1
Orange food colour	1 pinch
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Spring onion, capsicum, lettuce	for decoration
Tomato	

Ingredients for pickle masala
Onion seeds, mustard seeds,
Fenugreek seeds
Cumin seeds, coriander seeds
Bay leaf

1/4 tsp each
1/4 tsp
1 tbsp each
1/2

Method:

- Coarsely grind ingredients of pickle masala.
- Heat oil in a pot and fry cloves, bay leaf, cardamoms and cinnamon; add yogurt, tomatoes and onions and fry for few minutes.
- Add chicken, water, red chillies, turmeric and salt; cook till chicken is tender and dry.
- Add pickle masala, coriander, mint and green chillies and fry for few minutes.
- Layer rice in a pot; add layer of chicken and food colour and leave on dum.
- Decorate serving dish with spring onions, capsicum, tomato and lettuce. Dish out biryani in it and serve.



اچاری بریانی

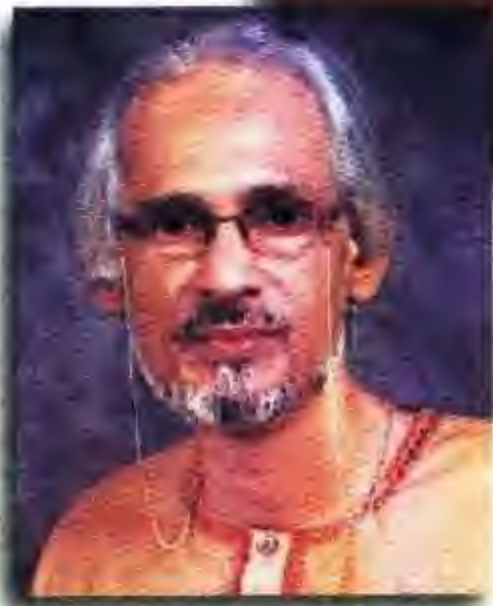
اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	ایک کلو	تیج پتہ	ایک عدد
چاول (اُبلے ہوئے)	1/2 کلو	پانی	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چٹلی
پسی ہوئی ہلدی		نمک	حسب ذائقہ
ثابت ہری مرچیں	6 عدد	تیل	1/2 پیالی
ہرا دھنیا پودینہ (باریک)	4.4 کھانے کے چمچے	ہری پیاز، شملہ مرچ، سلا دپتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے
دہی	ایک پیالی	اچاری مصالحے کے اجزاء:	
پہا ہوا پس اورک	ایک کھانے کا چمچ	کلوئی رائی دانے، میتھی دانے	1/4, 1/4 چائے کا چمچ
پیاز (تلی ہوئی)	3/4 پیالی	ثابت سفید زیرہ، ثابت دھنیا	ایک ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	3 عدد	تیج پتہ	1/2 عدد
لوٹلیں، چھوٹی الائچیاں	4.4 عدد		
دار چینی	2 ڈنڈیاں		

ترکیب:

اچاری مصالحے کے اجزاء موٹا موٹا پیس لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے لوٹلیں، تیج پتہ، الائچیاں اور دارچینی تلیں اس میں دہی، ٹماٹر اور پیاز ڈال کر چند منٹ تک جھونیں۔ اس میں مرغی پانی، لال مرچ، ہلدی اور نمک شامل کر کے گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور پہا ہوا مصالحہ ڈال کر چند منٹ تک جھونیں۔ دہی میں چاول ڈالیں پھر مرغی اور زردے کے رنگ کی تہ لگا کر دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش کو ہری پیاز، شملہ مرچ، سلا دپتے اور ٹماٹر سے سجائیں اس پر بریانی نکال کر پیش کریں۔

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی بدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

مسز جواد (اسلام آباد)

قادری صاحب! میں اپنی سب سے چھوٹی بیٹی کے رشتے کیلئے بہت پریشان تھی خوبصورت اور اعلیٰ تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود کہیں رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے بہت اچھے اچھے آتے تھے بات چیت چلتی بھی تھی مگر آخر میں خاموشی چھا جاتی تھی اور اس طرح بات ختم ہو جاتی تھی آپ سے رجوع کیا اور تمام حالات سے آپکو آگاہ کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے رشتے پر بندش کرادی ہے ہم نے آپ سے اس بندش کی کاٹ کیلئے درخواست کی تو آپ نے لوح نکاح تیار کر کے وظیفہ پڑھنے کو دیا میں نے آپ کی ہدایت کے مطابق وظیفہ مکمل کیا اور الحمد للہ آپکی دعا سے میری بیٹی کا ایک شریف اور تعلیم یافتہ ہم پلہ خاندان میں رشتہ طے ہو گیا ہے مزید راہنمائی فرمادیں کہ اب آگے مجھے کیا کرنا ہے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن بیٹی کا نکاح ہونے تک اسی وظیفہ کو 113 کی تعداد میں روزانہ عشاء کی نماز کے بعد پڑھ لیا کرو انشاء اللہ باقی معاملات بھی آسانی کیساتھ طے پا جائیں گے۔

زرینہ (رحیم یار خان)

قادری صاحب! چھ مہینے پہلے میرے شوہر مجھ سے ناراض ہو کر مجھے ماں باپ کے گھر چھوڑ گئے تھے میں نے آپ سے لوح قدوس منگو کر اسکا وظیفہ پڑھا تھا کہ میرے شوہر ناراضگی ختم کر کے مجھے واپس گھر لیجائیں۔ آپ کی دعا سے میرے شوہر کی ناراضگی ختم ہو گئی ہے اور اب میں اپنے شوہر کے ساتھ اپنے گھر پر ہوں، مزید ہدایت فرمادیں کہ اب مجھے کیا کرنا ہے۔

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

جواب: اللہ خوش رکھے! بیٹا صدقہ، خیرات اور مال کی ذکوۃ ادا کرتے رہو اللہ تعالیٰ رزق میں مزید کشادگی اور برکت فرمائے گا۔ وجہہ (کوئٹہ)

انگل! میری شادی کو سات سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی حمل ہوتا ہی نہیں تھا بہت سے بیروں فقیروں اور عالموں سے رجوع کیا سب نے بندش بتائی پیسے بھی خرچ کئے مگر سب بے سود۔ آپکے بارے میں میگزین میں پڑھا تو امید کی اک کرن نظر آئی آپ سے آپکے موبائل پر رابطہ کر کے ساری صورت حال بیان کی تو آپ نے حساب کتاب کر کے بتایا کہ کسی قسم کی کوئی بندش وغیرہ نہیں ہے بلکہ کوئی نسوانی پیچیدگی ہے جس کی وجہ سے حمل قرار نہیں ہو پاتا آپ نے کسی اچھی لیڈی ڈاکٹر سے علاج کروانے کو کہا اور ڈاکٹری علاج کیساتھ ساتھ روحانی علاج کا بھی مشورہ دیا آپکے مشورے پر عمل کرتے ہوئے میں نے ڈاکٹری علاج جاری رکھا ہوا ہے اور روحانی علاج کیلئے آپکا تعویذ گلے میں پہنا ہوا ہے اور لوح مریم کا وظیفہ بھی پڑھ رہی ہوں آپکی دعا سے میرے حمل کو پانچ مہینے ہو چکے ہیں آپ نے تاکید فرمائی تھی کہ جب چھٹا مہینہ شروع ہو تو مجھ سے مزید راہنمائی حاصل کر لینا انگل چھٹا مہینہ شروع ہو چکا ہے مزید راہنمائی فرمادیں اللہ تعالیٰ آپکو لمبی عمر عطا فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی گلے میں جو تعویذ پہنا ہوا ہے اُسے اتار کر ڈوری کو لبا کر کے اب کمر میں باندھ لو اس طرح کہ تعویذ ناف پر رہے اور وظیفہ پورے دن میں کسی بھی فرض نماز کے بعد جس میں آپکو آسانی ہو صرف ایک سو مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کرو انشاء اللہ حمل برقرار رہے گا اور آسانی کیساتھ خوشی عطا فرمائے گا۔

جواب: شکھی رہو! بیٹی لوح قدوس کے وظیفے کی صرف ایک تسبیح یعنی 100 مرتبہ روزانہ اپنا معمول بنالو اور کسی بھی فرض نماز کے بعد پڑھ لیا کرو، انشاء اللہ آپ کا شوہر ہمیشہ آپ سے راضی رہے گا۔ مدیحہ رشید (مردان)

قادری صاحب! میں ایک لڑکے کو پچھلے تین سال سے پسند کرتی تھی مگر ہماری ذات مختلف ہونے کی وجہ سے ہم دونوں کے والدین ہماری شادی کرنے پر رضامند نہیں تھے آپ سے لوح نکاح منگوا کر اسکا وظیفہ پڑھا آپکی دعا سے ہماری شادی ہو گئی ہے وظیفہ بھی مکمل ہو گیا ہے لوح نکاح کا اب کیا کروں؟

جواب: جیتی رہو! بیٹی 2 نقل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح نکاح کو شہنشاہ کر دو۔

زہیر اسلم (سیالکوٹ)

قادری صاحب! میرا سر جیکل انسر و منٹ کا کاروبار ہے والد کے زمانے سے ہم یہ کاروبار کر رہے ہیں مگر پچھلے چند سالوں سے کاروبار کم ہوتا جا رہا تھا کچھ سمجھ نہیں آتا تھا کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے کاروبار پر بندش کرادی ہے، پھر آپ نے مجھے میرے مبارک پتھر یا قوت پر پڑھائی کر کے بھیجا۔ قادری صاحب! میں نے جب سے پڑھائی کیا ہو مبارک پتھر انگوشی بنوا کر پہنا ہے میرا کاروبار پھر سے چمک اٹھا ہے اور اب تو کام اتنا بڑھ گیا ہے کہ میں آرڈر پورے نہیں کر پا رہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو خوش رکھے، مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے گا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0308-2543444

0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوشی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



کہانی ٹماٹر کے آغاز اور عروج کی

اس بات پر سب متفق ہیں کہ ٹماٹر کے بغیر اس دنیا میں اتنا مزہ نہ ہوتا جتنا اب ہے

ایک اطالوی کے لئے یہ ماننا کہ پاستا کبھی ”پومی ڈوروسوس“ کے بغیر ہوتا تھا اتنا ہی مشکل ہے جتنا ایک اٹرین کے لئے یہ ماننا کہ ”روغن جوش“ یا ”سامبر“ ٹماٹر کے بغیر بھی تیار کیا جاسکتا تھا۔ دنیا کے ہر ملک اور ہر طرح کے پکوانوں میں ٹماٹر بڑی طرح سے رچ بس گیا ہے۔ لوگوں میں اس بات پر تو اختلاف ہو سکتا ہے کہ ٹماٹر پھل ہے یا سبزی۔ لیکن اس بات پر سب متفق ہیں کہ ٹماٹر کے بغیر اس دنیا میں اتنا مزہ نہ ہوتا جتنا اب ہے۔

ٹماٹر کی دریافت سب سے پہلے بیرو میں ہوئی تھی۔ ٹماٹر کی عالمی سطح پر مقبولیت کے اس سفر میں ٹماٹر نے بہت سے نام بدلے ہیں۔ یہ بات حتیٰ طور پر نہیں کہی جاسکتی کہ ٹماٹر بیرو سے میکسیکو کب اور کیسے پہنچا۔ بظاہر یہی معلوم ہوتا ہے کہ ہسپانوی فاتح ہرنان کورٹونے ٹماٹر کو 1520ء میں ایتھین میں متعارف کرایا جہاں سے یہ پہلے اٹلی اور پھر فرانس پہنچا۔ اس کے مختلف ناموں میں ایتھین میں ”پوم دی مورو“ (مورز کا سیب) اٹلی میں ”پومی داورو“ (سنہری سیب) اور فرانس میں ”پوم دا مور“ (محبت کا سیب) شامل ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ ٹماٹر کی اولین اقسام پیلے رنگ کی تھیں کیونکہ اطالوی اسے سنہرا کہا کرتے تھے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ انگریزی میں مستعمل نام اس کے اصل نام ”ٹومیٹل“ کے قریب ترین ہے۔

ابتداء میں لوگ ٹماٹر کے استعمال سے گریز اس کی وجہ ٹماٹروں کا زہریلے پودوں ”نائٹ شیڈ“ اور ”مینڈریک“ کے خاندان سے تعلق ہوا ہے ان کا خیال تھا کہ ٹماٹر بھی ان ہی کی طرح نقصان دہ ہے۔ اس حقیقت کے باوجود ٹماٹر یورپ میں کھایا جا رہا تھا۔ انگریز سمجھتے تھے کہ ٹماٹر کا ذائقہ اور خوشبو ناخوشگوار ہے لیکن ٹماٹر نے موت اور ذائقے کے بارے میں ان خدشات پر جلد ہی قابو پالیا اور اٹھارویں صدی کے درمیان تک ٹماٹر کو کھانوں میں استعمال کرنے کی ترائی برطانیہ کے باورچی خانوں کی زینت بن چکی تھیں۔

ٹماٹر جب شمالی امریکہ پہنچا تو وہاں اسے سجاوٹ کے لئے کام آنے والی خصوصیات کی بناء پر اُگایا گیا۔ 1820ء تک ٹماٹر امریکہ میں بھی مقبولیت کی سند حاصل کر چکا تھا۔ اٹھارویں صدی کے آخر تک ٹماٹر کی کھیت میں بہت اضافہ ہو چکا تھا۔ 1869ء میں جوزف کیمپبل نے ٹماٹروں کو ڈبے میں محفوظ کر کے لوگوں تک پہنچانا شروع کیا یوں بتدریج ٹماٹر کی پیداوار بڑھنے لگی اور 1920ء میں ٹماٹر کی کھیت ریکارڈ بڑھ چکی تھی۔

ایک حالیہ دریافت کے مطابق ٹماٹر میں ”لائیکوپین“ نامی مرکب پایا جاتا ہے جو سرطان سے بچاؤ میں مددگار ہوتا ہے۔ اس دریافت سے ٹماٹر کی اہمیت میں بہت اضافہ ہو گیا ہے۔ ٹماٹر کا جوس اب ”لائیکوپین“ کا فوری ذریعہ سمجھا جاتا ہے جو ”لائیکوپین“ کو مکمل استعمال کرنے والوں کے لئے بھی مفید ہے۔

سولہویں صدی میں جب برطانوی فوجی چین کے ساحل پر اترے تو انہیں ”کچپ“ یا ”کیٹسپ“ نامی مقامی چیز کھانے کے لئے پیش کی گئی۔ ”کچپ“ کو مچھلی کا اچار بنانے والے مصالحوں اور تیل سے تیار کر کے ساس کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ برطانیہ نے اس ساس کو خوش آمدید کہتے ہوئے اس میں تبدیلیاں کی اور اسے کچپ کی شکل دے دی۔ برطانیہ میں ”کچپ“ کی پہلی ترکیب 17 صدی میں سامنے آئی جسے سر کے وہائٹ وائن اور کمرچ ٹونگ اور لیونس سے تیار کیا گیا۔

اٹھارویں صدی کے اوائل میں نووا اسکونیا امریکہ میں جیمز میز نے پہلی دفعہ ٹماٹر کے کچپ کی ترکیب شائع کی۔ 1820ء تک کچپ امریکہ کے طول و عرض میں بک رہا تھا لیکن 1820ء میں ایچ جے ہینز ”ٹماٹو کچپ“ کو اپنی مصنوعات کا حصہ بنا کر لوگوں کو ٹماٹر کی مصنوعات کی فروخت میں اضافے کا سبب بن گئے۔

آج ٹماٹر دنیا کے ہر خطے اور ہر ملک کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کے بے پناہ استعمال کو نظر میں رکھتے ہوئے اسے بڑے پیمانے میں کاشت کیا جاتا ہے۔ دنیا میں اس وقت ٹماٹر کی سب سے زیادہ پیداوار امریکہ، چین، ترکی، اٹلی اور بھارت میں ہوتی ہے۔



بے پرواہی کی زندگی کے دیگر شعبوں کو بھی گہری کمی ہے۔
”نہ گفتہ سبکشنی“
 آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ منظم اور سر پروردگی کیا
 بعض کاموں سے انکار کرنا اور مضبوط رہنا
 ضروری ہے لیکن ہم میں سے اکثر بچتے ہیں کہ
 اگر کسی کا کوئی کام نہ کیا اور مضرت کر لی تو
 بد اخلاقی ہوگی۔ بلکہ بعض افراد مضرت کرنا
 کا ارادہ بھی کر لیتے ہیں مگر پسند آتی
 ہے اس دفعہ اور ”کہہ کر ہر بار مضرت
 سے فرار کی راہ اختیار کرتے ہیں، تاہم
 لوگوں سے مضرت اور ”ذکر“ کرنے
 ہونے ڈر لگتا ہے لیکن اگر ”ذکر“ کیا جائے



جوڑے لے کر آئے جن کے پاس اولاد نہ تھی اور بی بی۔ وہ
 لوگ میرے پاس آئے اور مجھ سے کامیاب علاج کروانے کے بعد
 رب العزت نے انہیں بچے جنسی صحت سے نوازا۔ ہمارے پاس
 Azospermia کا خاص طور پر علاج کیا جاتا ہے۔
 گروے کے ایسے مریض جو مردانہ سے شروع تکلیف میں
 جاتا تھے اللہ کے فضل سے صحت یاب

علاج کر دی کی نگاہ کے ہاتھ ہل کے خاتمے کیلئے دینی اور دوا
 دہی کی جس کے استعمال کے بعد اللہ تعالیٰ نے صرف ایک گولہ لاؤ نہ
 حلقہ فرمائے گا بلکہ وہ خوشگوار اور دینی زندگی بھی گزار سکیں گے
 انہوں نے کہا کہ پاکستان کے ساتھ ساتھ پوری دنیا میں
 ہومیو پیتھک پر ریسرچ ہو رہی ہے۔ میں دج سے ملتی ہوں کہ
 اب تک جو لوگ میرے پاس آئے اور انہیں بچے یا بیٹی کی خواہش
 تھی میرے علاج کے بعد اللہ تعالیٰ نے انہیں اولاد دینے کا
 میں نے ہومیو پیتھک پر جدید ریسرچ کی ہے جس کے نتیجہ میں

افغان میڈیکل سینٹر کی سربراہ ڈاکٹر افشاں خان نے کہا ہے کہ
 ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں ہر بیماری کا علاج موجود ہے مگر اس
 کیلئے شخص کا صحیح ہونا ضروری ہے، ہومیو پیتھک میں بھی دوا دہی
 کے تین مطابق ہدایوں کی چارہ ہیں جس میں ہر بیماری کا ستر اور
 شانی علاج ممکن ہے۔ یہ دنیا کا سستا ترین اور آسان طریقہ علاج
 ہے۔ اس میں مرض کو 7 سے نکال دیا جاتا ہے۔ مرض بچنے کیلئے
 مریض کی جان چھوڑ جاتا ہے اور مریض کو ایک نئی زندگی ملتی
 ہے۔ ہومیو پیتھک اور دوا دہی کی علامات میں اہم اور غیر اہم علامات

میرا طریقہ علاج شریعت کے عین مطابق ہے: ہومیو پیتھک ڈاکٹر افشاں خان سے گفتگو



مثال ہوتی ہیں اس لئے ضروری ہے کہ صحیح دوا کا انتخاب کر کے صحیح اور
 شفا بخش علاج کیا جائے۔ ہم یہ علامات اور مریض دواؤں میں
 یکساں طور پر تلاش کرتے ہیں، اس سلسلہ میں مریض سے سوالات
 نہیں ہیں، اب یہ ڈاکٹر پر منحصر ہے کہ وہ کتنا بیک ٹین، سہل فہم اور
 ماہر ہے کہ مریض میں مرض کی علامات کو کچھ سکھائے اور اس کے مطابق
 دوا تجویز کرے۔ یعنی علاج کا دار و مدار صحیح علامات جان کر ہونے اور صحیح
 تشخیص پر ہے اس لئے پوری توجہ اور انتہا کے ساتھ مریض کی
 نگاہی علامات اور اس کی ذہنی و جسمانی حالات، حرکات و سکنات پر
 نظر رکھنا ہوتی ہے۔ بیماری مختلف اقسام کی ہوتی ہے مثلاً مادہاتی
 بیماری، دوائی بیماری، جنگلی بیماری اور خوشامد بیماری۔ لیکن یہ بات
 کنفرم ہے کہ کوئی بھی دوائی بیماری ایک دم نہیں ہوتی کہ صبح اچھے
 مریض اور بلکہ کا عارضہ ہو گیا یہ بیماری کے ارتقائی منازل ہوتے ہیں
 اور رفتہ رفتہ یہ کامل علاج مرض کی صحت اختیار کر لیتا ہے، جس کا
 علاج تو ممکن ہے مگر یہ اثر دیر سے دیر سے زائل ہوتا ہے، دیگر
 طریقہ علاج میں مرض کو کوئی طور پر قائم کیا جاسکتا ہے لیکن یہ مرض
 کا اثر کرنا ممکن نہیں، اس کے علاوہ تیز تر علاج ہونے کا اثر جسمانی
 اعضا پر بھی ہو سکتا ہے کہ ایک مرض ٹھیک ہو گیا ہو مگر اس میں لگ
 گیا۔ ہومیو پیتھک طریقہ علاج جدید ریسرچ کے تحت پر اثر، دیر پا
 اور محفوظ ترین کرنا جاتا ہے، خصوصاً ہاتھ پیر ہونے پر پیدہ و پیچیدہ
 امراض کے علاج میں مثال ہے۔



ہاتھ پیر کا مرض آج کے دور میں ترقی پزیر ہے جس میں
 سماجی و معاشرتی مسائل بڑھتے جا رہے ہیں یہ عورتوں اور مردوں
 دونوں میں ہو سکتا ہے۔ خواتین کو بی بی میں، ایام حیض میں بے
 قاعدگی، دانسن ڈی کی کی، ہاتھ پیر کا موجد بنی ہیں جب کہ
 مردوں میں بھی علامات، احساس کمتری، خشک و خوف، حسد، غش،
 لحد و نفرت اور قوت فیصلہ کی مثال ہیں، اس میں شراب، تنباکو
 نوشی بھی ایک وجہ ہے۔
 ہمارے معاشرے میں عموماً خواتین کو ہاتھ پیر کا طعنہ دیا جاتا
 ہے جب کہ آج کل مردوں کی اکثریت اس مرض کا شکار ہے۔ اس
 میں ان کی مردانگی کا احساس اور فیصلہ کی قوت کی کمی حیرت انگیز
 پیدا کر رہی ہے لیکن اس کا علاج ممکن ہے اور ہمارے علاج سے
 100% خواتین و حضرات صحت مند اور لاد و جتنی صحت سے مالا
 مال ہوتے ہیں۔ سچی وجہ ہے کہ تمام پاکستان اور پورے ملک سے
 افراد ہمارے افغان میڈیکل سینٹر میں شرف یافتہ لاتے ہیں اور مشکل
 خدا ہے جو لوگوں نے اولاد کی خواہش حاصل کی ہیں اس کے علاوہ
 اولاد دینے کی کامیابی سے حاصل کی۔
 اگرچہ بیباکیاں دینا یہ سب دباہوت کے اختیار میں ہے
 مگر جس دعوے سے کہتی ہوں کہ ایسے لوگ جنہیں شادی کیے ہوئے
 طویل عرصہ ہو گیا مگر ان کے پاس اولاد نہیں اور وہ مسائل کا شکار ہیں
 وہ ایک مرتبہ میرے پاس ضرور آئیں، میں نہ صرف ان کا کامیاب

ملیقا آ جاتے تو ہم کو کیا خود سے محبت کرنے کے قابل ہو گئے
 ایک دفعہ مضرت کر کے دیکھئے آپ کو ایک نئی حرارت و انا
 احساس ہوگا۔

جس طرح ہم زندگی کے تمام ہی شعبوں کے بارے میں
 افراد خاندان، بالخصوص شریک حیات سے گفتگو کرتے اور مشور
 کرتے ہیں اپنے ازدواجی معاملات کو درست کرنے اور مرضی اور
 کو بہتر بنانے کیلئے بھی شریک حیات سے ملکر سمجھتے۔ اپنے اچ
 نئی شعبہ حیات میں اپنے شریک حیات کو شامل کیجئے۔ آپ
 ازدواجی زندگی کے مستقبل کے بارے میں کیا خیال ہے؟
 خاندانی منصوبہ بندی کرنی چاہیے؟ اولاد کوئی چاہیے؟
 معاملات پر اپنی شریک حیات سے گفتگو کرنے اور ایک دوسرے
 رائے سننے سے نہ صرف ازدواجی اور گھریلو ماحول بہتر ہوگا بلکہ
 کی جنسی صحت پر بھی اس عمل کے خوش اثرات ہیں جس کے۔

جنسی صحت کے مسائل کا بڑی حد تک تعلق نوجوانوں سے ہے
 بزرگوں اور والدین سے دوری اور غلط ماحول نے ان مسائل کو
 بڑھا دیا ہے چنانچہ نوجوانوں کو دینی گفتگو میں چکر توڑ کر دیا
 کر دیتے ہیں لیکن جنسی صحت سے بے خبر ہو کر خود کو گمراہ
 آدیا گمراہ پاتے ہیں جہاں تک جنسی یا ازدواجی صحت پر گفتگو کا
 ہے تو جوانوں کو بھی قابل اعتماد، سنجیدہ اور با علم و با عمل
 احباب اور بزرگوں سے اس موضوع پر بہت خشک و بجا گفتگو
 کرنی چاہیے۔ ان کو اگر ایسے سماجی ماحول چاہیے تو اپنے مسائل
 بارے میں مکمل کربات کرنی چاہیے۔ نوجوانوں کا یہ تجربات دور
 رہے نہ صرف ان کی ازدواجی زندگی کیلئے مفید ہوگا بلکہ جنسی اور
 بہترین اور روشن مستقبل کی بنیاد بنے گا۔

ہوئے اور مفت علاج فی سبیل اللہ کے طور
 پر آج تک جاری ہے۔ اس سفر پر ہاتھ پیر
 اور اولاد دینے کے خواہشمند افراد اللہ کے
 کرم سے مستفید ہو رہے ہیں جس کا راز
 100% ہے۔ ستر پر دیگر علاج کیلئے
 مختلف ڈاکٹر ز بھی موجود ہوتے ہیں جن
 میں شوگر، چھانسی، جھڑواں کا درد، ہنسی
 کے ماہر ڈاکٹر خدمت میں مصروف ہیں۔
 ان تمام بیماریوں کی بنیادی وجہ جنسی بے دراد
 روی، ذہنی کمزوری، بے توازن معاشرتی
 صورت حال اور والدین کی نافرمانی اور
 معاشرہ میں بے حیائی کی پکار اور دین
 سے دوری ہے لیکن ان کا علاج 100%
 ممکن ہے اور افغان میڈیکل سینٹر
 930/B سٹاپائٹ ڈاؤن روڈ لہندہ میں
 موجود یہ خدمت گزشتہ 15 سال سے
 سر انجام دے رہا ہے تو اب ہمارے
 تشریف لائے ہیں خداوند کرم نے کوئی
 بیماری ایسی نہیں بنائی جس کا علاج نہ ہو۔
 اس لئے میں کہتی ہوں کہ ”امداد آپ کا“
 علاج ہمارا افغان جانب اللہ۔“

ماہرین نفسیات کے مطابق ہر شخص کو فطری طور پر درج ذیل
 حقوق حاصل ہوتے ہیں: ازدواجی یا جنسی صحت کے ضمن میں
 آخری کتبہایت اہم ہے لیکن اپنے آپ سے محبت۔ اگر اپنے آپ
 سے محبت کا فن آپ سیکھ جائیں تو آپ کو زندگی میں ہمیشہ کی اور خوشی
 کا فراہم مل جائے۔ واضح رہے کہ محبت سے مراد جنسی کشش نہیں
 ہے، یہ تو شہوت ہے۔ اسے محبت کا نام نہیں دیا جاسکتا۔ محبت اصل
 میں ہم اس جذبہ کا جس میں عزت و احترام اور قربت و مگن کیا
 ہوتے ہیں۔ اپنے آپ سے محبت کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی
 زندگی سے محبت کرتے ہوں اور اپنے پاکیزہ خیالات و جذبات کا
 احترام کرتے ہوں اور پر سکون و مطمئن ہوں۔ اپنے آپ سے محبت
 کی یہ کیفیت پیدا ہونے کے بعد ہی آدمی دوسروں کا احساس کرنے
 اور احترام کے قابل ہوتا ہے۔ دوسروں سے محبت دینی کر سکتا ہے جو
 اپنے آپ سے محبت کرتا ہے۔

اپنے آپ سے محبت کرنا ایک فن ہے۔ یہ صلاحیت آپ کی
 جنسی صحت اور ازدواجی زندگی پر گہرا اثرات مرتب کرتی ہے۔ یہ
 فن اسی وقت آتا ہے کہ جب آدمی خود کو نظم و ضبط کا پابند بناتا ہے۔ نظم
 و ضبط کا مطلب یہ ہے کہ آپ کیلئے جو کام مفید ہیں انہیں کیجئے اور جو
 کام مضر ہیں انہیں ترک کر دیجئے۔ جنسی ہماری زندگی کا ایک نہایت
 قوی جذبہ ہے۔ شاید سب سے قوی جذبہ بھی ہے۔ چنانچہ جنسی
 خواہشات اور جنسی تقاضوں کے مقابلے میں خود کو نظم و ضبط کا پابند
 کرنا دنیا کے مشکل ترین کاموں میں سے ہے۔ سچی وجہ ہے کہ
 زندگی کے دیگر شعبوں میں کامیاب اور ذہین کے پابند افراد جنسی
 کے باطنوں بے بس ہو کر بے لاد ہو جاتے ہیں۔ اکثریت کا معاملہ
 یہ ہے کہ وہ تعلیم، کاروبار، معاشرتی تعلقات وغیرہ میں بڑے پگلے
 میں تیز کر لیتے ہیں اور صحیح غذا کا فیصلہ کر کے مکمل بھی کرتے ہیں مگر
 جنسی معاملات میں بے پرواہی اختیار کر کے جنسی صحت کو نقصان
 پہنچاتے ہیں چنانچہ جن کا غیر مصلح رویہ ان کی جنسی صحت کو نقصان کی
 طرح چاٹ جاتا ہے، ایسے میں خاص طور پر نوجوان کف افسوس
 لئے اور اپنے مستقبل کو تاریک دیکھتے ہیں، یہ بایں ان کی ترقی کی
 راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ بن جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے

Karachi Address : PC Hotel, Dr Ziauddin Ahmed Rd, Karachi (Appointment before visit)

ہاؤس نمبر 930-B، 4th روڈ، نزد

حورم بیونی کیسل، سٹیلا نٹ ٹاؤن راولپنڈی

افشاں میڈیکل سینٹر (رجسٹرڈ)

PH: 051-4848159, 4845704 Mob: 0300-5139482, 0333-5139482

Web: www.drafshan.com.pk, Email: afshanmedicalcentre@gmail.com



بچوں کے پسندیدہ کھانے گھر میں تیار کریں

گھر میں بنائے جانے والے کھانے جیب پر بوجھ نہیں بنتے بلکہ انہیں معمول کے کھانوں کے بجٹ میں بھی بنایا جاسکتا ہے

ناظرین کو ہر طرح کے کھانے پکانے سے سکھار ہے ہیں یہ سہولت چھوٹے بچوں کی ماؤں کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں ہے۔ مختلف پروگرامز دیکھ کر بچوں کے پسندیدہ فاسٹ فوڈز گھر بیٹھے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کئے جاسکتے ہیں۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ایک 'سکلس' وغیرہ گھر میں تیار کرنا کوئی مشکل نہیں۔ گھر میں بنائے جانے والے کھانے جیب پر بھی بوجھ نہیں بنتے بلکہ انہیں گھر میں بنائے جانے والے معمول کے کھانوں کے بجٹ میں بھی بنایا جاسکتا ہے۔ روایتی کھانے دیکھ کر عام طور پر بچوں کے منہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے ایسے کھانے بنائے جانے چاہئے جو ان بچوں کے پسندیدہ ہوں البتہ جو کچھ بھی بنائیں کوشش کریں کہ اس کو اچھے انداز میں پیش کریں۔ خوبصورتی سے سجے ہوئے کھانے توجہ اپنی جانب مبذول کرا لیتے ہیں اس لئے بچوں کی دلچسپی کو نظر میں رکھتے ہوئے انہیں خوبصورت برتنوں میں کھانے دیں تاکہ وہ آپ کے بنائے ہوئے کھانے شوق سے کھائیں۔

کوشش کریں کہ بچوں کے لئے جو بھی کھانا تیار کریں وہ غذائیت سے بھرپور ہو۔ اس سے انہیں نشاستہ، ریشہ، لحمیات، حیاتین اور معدنیات سب کچھ حاصل ہو سکے۔ بچوں کے کھانے کا وقت مقرر کریں اور 2 کھانوں کے درمیان 2 گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔ کھانا کھانے کے لئے اسے کوئی لالچ نہ دیں بلکہ اس کی پسند کے کھانے تیار رکھیں تاکہ اگر وہ کوئی ایک چیز نہ کھانا چاہے تو آپ فوری طور پر اسے کچھ اور کھانے کو دے سکیں۔ ■

کسی بھی فاسٹ فوڈ چین میں چلے جائیں آپ کی ملاقات ڈھیر سارے بچوں سے ہوتی ہے کیوں کہ آج بچوں کی پسندیدہ ترین خوراک فاسٹ فوڈز ہیں۔ ہر بچے کے دل میں برگر اور پیزا کھانے کی چاہ ہوتی ہے ایسے میں انہیں گھر کے کھانے کہاں نظر آتے ہیں۔ بچوں کی یہ خواہش ان کی ماؤں کو فکر میں مبتلا کئے رکھتی ہے کیوں کہ آج ہر شخص اس حقیقت سے بخوبی واقف ہے کہ فاسٹ فوڈز کا مسلسل استعمال صحت کے لئے زیادہ مفید نہیں ہے۔ جدید تحقیقات کہتی ہیں کہ پیزا، برگر جیسے فاسٹ فوڈ اور تیزابی مشروبات کے استعمال سے بچے پہلے تو موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں اور پھر انہیں موٹاپے کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں گھیر لیتی ہیں جو نہ صرف ان کے لئے بلکہ ان کی ماؤں کے لئے بھی تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ فاسٹ فوڈز کھانے سے بچوں کو حرارے تو ملتے ہیں لیکن مطلوبہ غذائیت نہیں مل پاتی۔

اپنے بچوں کی صحت کے لئے فکر مند مائیں جب یہ دیکھتی ہیں کہ ان کا بچہ گھر کے پکائے ہوئے کھانوں کی طرف نہیں دیکھ رہا تو پھر وہ مجبور ہو کر انہیں فاسٹ فوڈز دے دیتی ہیں کبھی کبھار ایسا کرنے میں کوئی مضاائقہ نہیں ہے لیکن فاسٹ فوڈز کا استعمال معمول کا حصہ نہیں ہونا چاہئے۔ بچوں کے کھانوں میں سدا ہر ممکن ہے بس ماؤں کو تھوڑا سا وقت نکال کر زیادہ محنت کرنی ہوگی تاکہ بچے گھر کے بنے ہوئے کھانے بھی شوق سے کھائیں۔

کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو گھر میں تیار نہ ہو سکتی ہو۔ ٹکس، برگرز، بروسٹ، پیزا، نوڈلز اور پاست سمیت ہر مزیدار کھانا گھر میں با آسانی تیار ہو سکتا ہے۔ آج کھانا پکانے کے کئی چینل اپنے

گرم موسم میں اٹھائیں ٹھنڈے تربوز کا لطف

موٹے افراد بڑی بے فکری سے تربوز کھائیں کیونکہ کم حراروں اور چکنائی نہ ہونے کے باوجود یہ توانائی سے بھرپور ہوتا ہے

پہنچاتا ہے۔ بڑھتے وزن سے پریشان افراد بڑی بے فکری سے تربوز کھا سکتے ہیں کیونکہ انتہائی کم حراروں اور چکنائی نہ ہونے کے باوجود یہ توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ تربوز کے بیج کی اثر انگیز خصوصیات، بلند فشار خون کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔ ایک نئی تحقیق سے پتا چلا ہے کہ یہ بڑھے ہوئے وزن کے مالک افراد میں دل کے دورے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

تربوز جسم میں پانی کی مقدار کو پورا کر کے جلد کو تروتازہ رکھتا ہے۔ جلدی ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز کا استعمال چہرے کے داغ و جھبھ مٹا کر اسے تروتازہ بناتا ہے۔ تربوز کے باریک پے ہوئے چھلکے میں تھوڑا سا آٹا ملا کر بطور اسکرپ چہرے پر رگڑیں جلد نکھر جائے گی۔ جلد کے گڑبڑوں کو بھرتا ہے تو تربوز کے جوس کو جمائیں چاہیں تو اس میں پودینے کے پتے بھی شامل کر لیں۔ اسے اپنے چہرے پر اچھی طرح سے پھیریں، تھوڑی دیر کے بعد نیم گرم پانی سے اچھی طرح سے دھو لیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد نتائج ظاہر ہو جائیں گے۔

خالی پیٹ میں تربوز کا استعمال بے حد فائدہ دیتا ہے اسے شکر کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو موثر ہوتا ہے۔ تربوز کا استعمال اعتدال میں ہونا چاہئے کیوں کہ اس کے زیادہ کھانے سے بدہضمی اور گیس پیدا ہو سکتی ہے۔

گرمی کا موسم ہو اور تربوز کا ذکر نہ کیا جائے یہ ممکن نہیں موسم گرمیوں میں مزید تربوز کا ساتھ لازم و ملزوم ہیں۔ تربوز کو پنجابی میں ہندوانہ، انگریزی میں واٹر میلین، عربی میں بطیخ، تاجری میں جھب اور ترکی میں تاجور کہتے ہیں۔ تربوز تقریباً ہر گرم علاقے بطور خاص پاکستان، ہندوستان، شمالی بنگال، صوبہ سرحد، شام، فلسطین اور افغانستان میں کاشت کیا جاتا ہے۔ شکل کے اعتبار سے گول اور لمبوترے تربوز کا چھلکا سخت، گوندے کی رنگت سرخ، ذائقہ شیریں اور مزاج سرد ہوتا ہے۔ تربوز گرمیوں کے موسم میں پیاس بجھانے کے لئے نہ صرف مزیدار پھل ہے بلکہ اس میں پانی جانے والی حیاتین صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ تربوز میں موجود پوٹاشیم روزانہ کی پوٹاشیم کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے کافی ہے جو فشار خون کو برقرار رکھتا ہے، دل کی دھڑکن کو معمول پر لاتا ہے، لو لگنے سے بچاتا ہے، گردے میں پتھری بننے کے خطرات کو ختم کرتا ہے۔ ایک نئی تحقیق کہتی ہے کہ تربوز کا استعمال سرطان کے مرض سے بچاؤ میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ تربوز پر کالی مرچ، زیرہ اور نمک چھڑک کر کھایا جائے تو نہ صرف اس کی لذت بڑھ جاتی ہے بلکہ باضمہ بھی بہترین ہو جاتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو جائے تو تربوز کا استعمال کیا جانا چاہئے، اس میں موجود قدرتی شکر خلیات میں تیزی سے جذب ہو کر کمزوری، سردرد اور گھبراہٹ کو فوری طور پر ختم کر دیتی ہیں۔ تربوز جگر، مثانے اور گردوں کے امراض میں فائدہ



منتخب غذائیں، گرمی بھگائیں

موسم گرما میں جسم کو پانی اور نمکیات کی نسبتاً زیادہ ضرورت ہوتی ہے جو پھل اور سبزیاں پوری کر سکتے ہیں

گرمی کو بھگانے کے لئے دہی اور رائے کا استعمال کریں۔ 250 گرام کدو کو چھیل کر کدو کش کریں اسے ہلکی آنچ پر ابالیں ٹھنڈا ہو جائے تو اسے پھینٹی ہوئی دہی میں ڈال دیں۔ اس میں حسب ذائقہ لال مرچ سفید زیرہ پودینہ اور نمک ملا کر استعمال کریں۔ اسی طرح سے گلڑی اور کھیرے کا رائے بھی بنایا جاسکتا ہے تاہم انہیں ابالنے کی ضرورت نہیں۔ بیٹنگن کا رائے بنانے کے لئے بیٹنگن کو ثابت ابالیں پھر چھلکا اتار کر ہاتھ سے مسل کر دہی میں شامل کریں۔ دو پہر میں یہ رائے روٹی کے ہمراہ مکمل غذا کے طور پر بھی کھائے جاسکتے ہیں۔

گرمی کو مارنے کے لئے تخم ملنگا نہایت موثر ثابت ہوتا ہے۔ پانی میں بھیکے ہوئے تخم ملنگے دودھ یا ٹھنڈے مشروبات میں شامل کر کے پیئیں اور گرمی کو دور بھگائیں۔

تاثیر کے اعتبار سے سرد اور خشک فالسے بھی موسم گرما میں تسکین کا باعث بنتے ہیں۔ ان کا استعمال گرمی سے لاحق ہونے والے امراض پیاس کی زیادتی پسینہ آنے اور دل کی گھبراہٹ دور کرنے میں مفید ہے۔

چلیپاتی دھوپ اور شدید گرمی کے اثرات سے بچنے کے لئے روزانہ کی غذا میں کھیرے کا استعمال یقینی بنائیں۔ شدید گرمی کے موسم میں دوڑ دھوپ نہ بھی کی جائے تو جسم میں موجود پانی کی بڑی مقدار پسینے کی صورت میں ضائع ہو کر جسم پر بڑے اثرات مرتب کر سکتی ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ جسم میں موجود پانی کی مقدار کو برقرار رکھا جائے۔ کھیرے کا استعمال نہ صرف انسانی جسم میں موجود پانی کی مقدار کو برقرار رکھتا ہے بلکہ گرمی کے اثرات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ تربوز اور تربوزے گرمی کے موسم کے پھل ہیں ان میں 90 فیصد پانی باقی 10 فیصد میں گلوکوز ریشہ اور مختلف حیاتین ہوتے ہیں جو گرمی کو دور کرنے کے لئے نہایت مفید ہیں۔

گرمیوں کے موسم کا ایک مسئلہ کھانا پکانا اور کھانا ہوتا ہے۔ اس موسم میں ایک جانب باورچی خانے میں کھڑے ہو کر وقت طلب کھانے پکانا عذاب لگتا ہے تو دوسری جانب گرمی کی وجہ سے مرغن اور بھاری بھر کم کھانے طبیعت پر گراں گزرتے ہیں۔ اس موسم میں زیادہ پیاس لگتی ہے گرمی کی وجہ سے پسینے کی شکل میں پانی خارج ہو کر جسم کو ٹھنڈا کرتا ہے مگر جسم کے اندر گرمی کی وجہ سے خون کے دوران میں کمی ہو کر سستی اور کالی محسوس ہوتی ہے اسی وجہ سے اس موسم میں جسم کو پانی اور نمکیات کی نسبتاً زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

موسم گرما میں کچھ ٹھنڈا اور فرحت بخش کھانے کا دل چاہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس موسم میں کھیرے، گلڑی، نمائز، ٹینڈے، گھیا، بھنڈی، ترٹی، اروی، پالک، کیری، پودینہ، دھنیا، تربوز، تربوز، آم اور فالسے سمیت بے شمار ایسی نعمتیں اتاری ہیں جو طبیعت کی تروتازگی کا سامان کرتی ہیں۔ آئیے اس گرمی کھانے پینے کے حوالے سے ہم آپ کی رہنمائی کرتے ہیں۔

سب سے پہلے تو موسم کی مناسبت سے پورے ہفتے سبزیوں کو اپنی خوراک میں شامل کرنے کی منصوبہ بندی کر لیں۔ گوشت کے شوقین افراد گوشت کے ساتھ ہی سبزیوں کا امتزاج رکھیں پھر پھلوں کی جانب توجہ دیں جن کے ذریعے گرمی میں ٹھنڈک کے سامان کئے جاسکتے ہیں۔ بھنے ہوئے جو کے ستور گرمی کی شدت کو ختم کرتے ہیں یہ بھوک اور پیاس دونوں کے لئے مفید ہیں۔ گرمی کے موسم میں یہ نہ صرف دکانوں بلکہ ٹھیلوں پر بھی با آسانی دستیاب ہوتے ہیں۔





ابریو ہمیشہ
صحت مند!

100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان

کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



Website: www.kisan.com.pk
Email: info@kisan.com.pk

کسان ایتنا خالص جتنا پیار

MASS

طبی مشورے

حاذق الہند حکیم سید ظفر یاب علی شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکری کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ

شاہی طبیب عمائے دین سلطنت عزت مآب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ



360 سالہ
مندی عرصہ



عزت مآب جناب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ جہانگیر خان، سجادہ نشین حضرت سلطان باہو
حضرت سلطان احمد علی صاحب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری کیساتھ ملاقات کے موقع پر

خاص امراض کا علاج

نازندی آپ کی مشکور ہوگی۔

جواب: محترمہ سعدیہ خان صاحبہ آپ جیٹا بولیک سسٹم کی خرابی اور بار موز کی خرابی کی
شکار ہیں جس کی وجہ صرف وزن کم کرنے کی ادویات اور ورزش کا ذکر ثابت نہیں ہو
رہی کورس منگوائیں انشاء اللہ 8 ماہ کے علاج سے آپ اپنی 5 سال پہلے والی پوزیشن
پر واپس آجائیں گی۔

خود خاتم المرسلین تمام اقوام و اہم کے لئے ایک نسخہ شفاء لے کر آئے۔ آپ کا یہ
آخری پیغمبر خداوندی مشرق و مغرب اور شمال و جنوب میں بسنے والی ہر قوم کے لئے
یکساں شفاء بخش ہے۔ جب بھی اور جس قوم نے بھی اس حیات آفریں نسخہ کو
روزانہ بنایا اس سے حیات تازہ حاصل کی۔

نہایت کے مسائل

(فیصلہ شاہ (دہلی) سائنس (لاہور) ایچا کمار (دہلی) سز بنیل (سعودی
عرب) سز سلیم جعفری (بنگلور بھارت) سز میرا خان (کینیڈا) عالیہ (جونا گڑھ
بھارت) شہناز زیب (کراچی) یہ سب خواتین کہتی ہیں کہ وہ اپنے موٹاپے کی وجہ
سے بے حد پریشان تھیں اور کسی محفل میں جانے سے کتراتیں تھیں کہیں تنہید کا نشانہ نہ
ہو جائیں اپنے آپ کو دبا کرنے کی تمام تدابیر کر چکی تھیں مگر ہماری خوشی کی انتہا
نہیں ہے حکیم صاحب کے تجویز کردہ سلنگ کورس کے چند ماہ کے استعمال سے ان
سب کا وزن تیزی سے کم ہوا۔ (فیصلہ شاہ (دہلی) کہتی ہیں کہ تین ماہ کے سلنگ کو
رک سے 23KG وزن کم ہوا، سائنس (لاہور) دو ماہ میں 14KG وزن کم
ہوا، ایچا کمار (دہلی) تین ماہ میں 22KG وزن کم ہوا، سز بنیل (سعودی عرب)
ایک ماہ میں سلنگ کورس سے 07KG وزن کم ہوا، سز سلیم جعفری (بنگلور
بھارت) تین ماہ میں 21KG وزن کم ہوا، سز میرا خان (کینیڈا) 18KG،
عالیہ (جونا گڑھ بھارت) 35KG، شہناز زیب (کراچی) نے 27KG وزن کم
کیا۔

سال: سعدیہ خان (پشاور) حکیم صاحب ماہواری ایک یا دو دن بہت کم ہوتی ہے
انکے ساتھ لیکوریا کی بھی شکایت رہتی ہے جسم اور چہرے پر قاضی بال اور رنگت سیا
ہی مائل ہو رہی ہے تین سال قبل میرا وزن 52KG تھا جب کے میرا
وزن 115KG ہے شدید الجھن کی شکار ہوں خدا کیلئے میرا مسئلہ حل فرمادیں میں

نقطہ

صحیح بخاری و صحیح مسلم میں حضرت انس کی حدیث نبی اکرم سے مروی ہے۔ آپ
نے فرمایا: "جن چیزوں سے تم علاج کرتے ہو۔ ان میں سے سب سے بہترین دوا
پچھلے گلوٹا اور قسط سمندری ہے۔"

قسط دو طرح کی ہوتی ہے ایک سفید رنگ کی ہوتی ہے جس کو قسط سمندری کہتے ہیں
اور دوسری قسم کو قسط ہندی کہتے ہیں جو سفید رنگ کی قسط سے گرم تر ہوتی ہے اور سفید
رنگ کی قسط اس سے کتر ہوتی ہے۔ ان کے فوائد بے شمار ہیں دونوں قسم کی قسط
تیسرے درجے میں گرم خشک ہوتی ہے بلغم کو خارج کرتی ہے، زکام کیلئے دافع ہے
اگر ان دونوں کو بچا جائے تو معدہ جگر کی کمزوری کیلئے نافع ہیں اور دونوں کی برودت
کیلئے مفید ہیں۔ نیز بادی اور میحادی بخار کیلئے مفید ہے۔ پہلو کے درد کو ختم کرتی
ہیں۔ ہر قسم کے زہر کیلئے تریاق کا کام کرتی ہے۔ اگر اس کو پانی اور شہد کیساتھ ملا کر
چمے کی ماش کی جائے تو چھائیاں جاتی رہتی ہیں۔ جراثیم کش ہے اور ہر بل انتہی با
نیوٹک ہے۔

قد حسین اصناف: (نیل لاہور 20 سال، بکلی دہلی 22 سال، عمران خان شاہ 18 سال)
(میرا کراچی 21 سال) (زمان خان پشاور 19 سال) (زوبیہ
لاہور 18 سال) (نازیہ کراچی 20 سال) (جاوید اقبال کوئٹہ 22 سال)

سوال: ان تمام قارئین کا باعث کورس کے استعمال سے انکے قد میں حیرت انگیز
تیزی سے اضافہ شروع ہو گیا ہے اور یہ اپنے علاج سے بہت خوش ہیں اور یہ کہتے
ہیں کہ خدا کا شکر ہے ہمارا احساس کتری ختم ہو گیا ہے اور انشاء اللہ اگر ہمارے قد میں
اضافہ اسی تیزی سے ہوتا رہا تو ہم جلد ہی بڑے قد والوں میں شمار ہو جائے گے ہم
آپ کے تہدول سے مشکور ہیں۔

جواب: کورس کو ختم ہونے سے پہلے منگوائیں انشاء اللہ ہر ماہ قد میں 2 انچ تک کا
اضافہ یعنی ہے اس لا جواب نسخہ کو 90 دن استعمال کریں انشاء اللہ 4 سے 6 انچ تک
قد بڑھے گا دودھ دہی مکھن تازہ پھل بنریاں وغیرہ ورزش تیراکی کھیل کود میں حصہ
لیں اور خوش رہیں۔ حسد، فہیت، کینڈا اور نفیض سے بچیں۔ بیخ و قفا نماز ادا کریں۔
100% نتائج حاصل کرنے کے لئے اپنے معالج کی ہدایات پر 100% عمل
کریں اور حیرت انگیز نتائج حاصل کریں

نسوانی حسن کی قسم

مس الینا ڈیفنس کراچی، ریشما مہجی، سز سلیم سعودی عرب، مس ریشم کراچی، مس
عمیدہ خان پشاور، مس گلزار اسلام آباد۔
آپ تمام خواتین کسی بھی جگہ بھارت کے بغیر فوری کورس منگوائیں آپ کی زندگی
ازدواجی پریشانیوں سے محفوظ رہے گی نسوانی حسن کی نشوونما Smart Figure
یعنی حقیقی حسن ہے۔ Female Figure کا کورس Rs. 9500

یہاں قسط و رنگت کے مسائل کے لئے ایڈریس درج ہے۔
نوٹ: آئی ایم این MCB بینک
اکاؤنٹ نمبر 114902010030421
عسکری بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894 یا ہڈی
ایزی پیسٹرسال کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں
شفاء منجانب اللہ

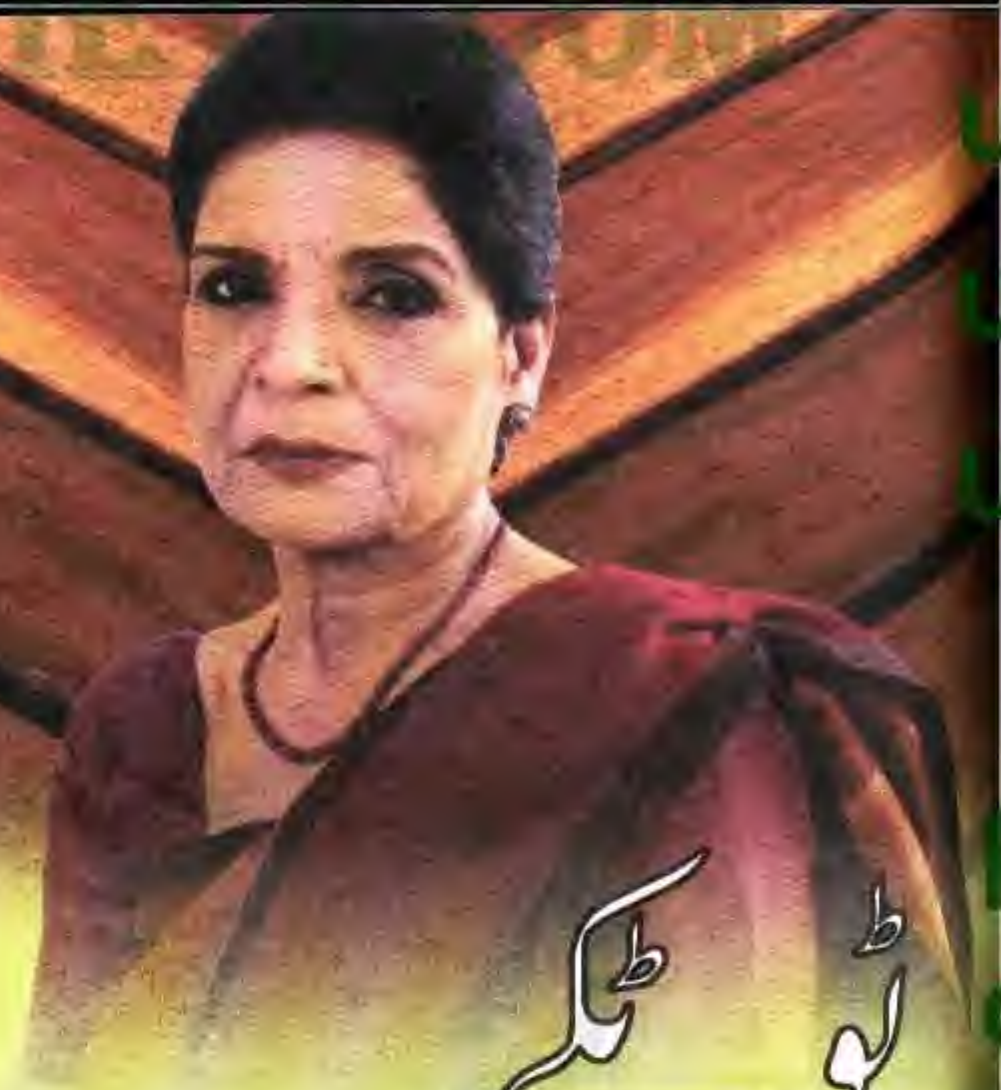
ہمنا پا کورس پر صرف -6,500/ گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -6,500/ شوگر، امراض قلب، ہیپاٹائٹس، فالج، لقو، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد،
ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض اور (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں
کراچی، روالپنڈی، اسلام آباد اور لاہور کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپنا نمٹ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic
Help Line 0333-2151933 E-mail: askariherballab@gmail.com Facebook/DrASKARI

CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Old City Pani Wala Talab 0312-3419070

10/10/50 نمبر، رہنما پورہ، اسلام آباد سے جناح روڈ کراچی فون 021-32723680 ڈیفنس فیز 1st فور 27th اسٹریٹ پلاٹ نمبر E-21 توہید کمرشل ایریا ڈی ایچ اے کراچی فون 021-35834872

ٹوٹکے



سموے کی پٹیاں محفوظ کرنے کے لئے

سموے کی پٹیوں کو مکمل کے کپڑے میں لپیٹیں اور پھر انہیں پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹ کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اس طرح سے سموے کی پٹیاں زیادہ عرصے تک تازہ رہیں گی۔



خستہ فرنیج فراز بنانے کے لئے

اگر فرنیج فراز بنانے کے بعد نرم پڑ جاتے ہوں تو آلو کاٹنے کے بعد اس میں تھوڑا سا چاول کا آٹا اور کارن فلور ملائیں اور کاغذ کی بھوری تھیلی میں ڈال کر اچھی طرح سے ہلائیں اور پھر تھلیں۔ چپس تیار ہو جائیں تو انہیں جاذب کاغذ پر لگائیں اور ایک چمکی مین چھڑک دیں۔ فرنیج فراز دیر تک خستہ رہیں گے۔



پیٹ کے کیڑوں کے لئے

پیٹ کے کیڑوں کو نکالنے کے لئے ایک پیالی پانی میں 1/2 چائے کا چمچ کلونجی اور ایک چائے کا چمچ شہد ڈال کر اچھی طرح سے پکائیں۔ اس پانی کو تھوڑا تھوڑا کر کے سارا دن میں پی لیں۔



گرتے ہوئے بالوں کے لئے

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو روزانہ ایک پیالی دودھ ایک پیالی گجر کا جوس اور ایک اُبلّا ہوا چندر کھائیں اس سے بال بہت اچھے اور جان دار ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گرتے بالوں کو روکنے کے لئے بالوں میں 2 گھنٹوں کے لئے تیل لگائیں دھونے کے بعد 1/2 چائے کا چمچ زیتون کا تیل کیلے بالوں کی جڑوں میں لگا کر بال دھوپ میں سکھائیں۔

آنکھوں کو سیاہی سے بچانے کے لئے

دودھ میں تھوڑا سا مین ہلدی اور لیموں ملا کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ اسے ہاتھ یا چہروں کی سیاہ ہوتی ہوئی آنکھوں پر لگائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے سیاہ پڑتی آنکھیاں صاف ہو جائیں گی۔

جھانیاں دور کرنے کے لئے

اگر چہرے پر جھانیاں ہیں تو اُبلے ہوئے چندر کھائیں اور زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔ پچھتے کے ایک گلوے کو آٹوٹھے سے مسلیں اس میں چند قطرے عرق گلاب ملا کر ہاتھ نیچے سے اوپر کی جانب لے جاتے ہوئے جھریوں پر لگائیں پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں اور عرق گلاب چہرے پر لگائیں۔ اس عمل کو دہرانے سے جھانیاں تیزی سے ختم ہو جاتی ہیں۔

بالوں کی خشکی دور کرنے کے لئے

ایک چائے کا چمچ اسٹی سچک ماؤتھ واش میں ایک چائے کا چمچ پانی ملا کر پھینٹیں اور اسے بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ 10 منٹ کے بعد گرم پانی میں بھیگا ہوا تولیہ سر پر لپیٹ لیں۔ اس کے بعد کاربولک سوپ (لال والا) بالوں میں لگائیں اور پھر پورے سر پر باریک کنگھی کریں پھر بال دھو لیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد خشکی ختم ہو جائے گی۔